



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

El desenvolupament de la regulació de la ràbia i la tolerància a la frustració amb un infant amb discapacitat intel·lectual moderada i trastorn explosiu intermitent

Curs 2016-2017

Projecte final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar

Autor: Marina Borràs Panosa

Tutor: Esther Garcia Navarro



Projecte Final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar subjecte a una llicència de Creative Commons:

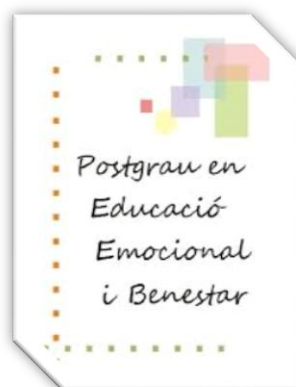


[Reconeixement-NoComercial-CompartirIgual 3.0 No adaptada de Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/)

La direcció del Postgrau en Educació Emocional i Benestar possibilita la difusió dels treballs, però no es pot fer responsable del contingut.

Per a citar l'obra:

Borrás Panosa, M. (2017). *El desenvolupament de la regulació de la ràbia i la tolerància a la frustració amb un infant amb discapacitat intel·lectual moderada i trastorn explosiu intermitent. Projecte Final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar.* Barcelona: Universitat de Barcelona. Dipòsit Digital: <http://hdl.handle.net/2445/121681>





UNIVERSITAT DE
BARCELONA

El desenvolupament de la regulació de la ràbia i la
tolerància a la frustració amb un infant amb
discapacitat intel·lectual moderada i trastorn explosiu
intermitent

Curs 2016-17

Postgrau en Educació Emocional i Benestar

ICE-Facultat d'Educació



Autor/a: Marina Borràs Panosa

Tutora: Esther Garcia Navarro

ÍNDEX

1. Justificació	4
2. Marc teòric	6
2.1. La Discapacitat Intel·lectual	7
2.1.1. Definició de Discapacitat Intel·lectual	7
2.1.2. Classificació i característiques de la Discapacitat Intel·lectual	9
2.2. El trastorn explosiu intermitent	10
2.2.1. Definició del trastorn explosiu intermitent	11
2.3. Les emocions	17
2.3.1. Què és una emoció?	17
2.3.2. Funció de les emocions	17
2.3.3. Classificació de les emocions	18
2.3.4. La ira	19
2.3.4.1. Regulació de la ira	20
2.3.5. La frustració	22
2.3.5.1. Tolerància a la frustració	24
2.3.6. L'Educació emocional	27
2.3.6.1. Les competències emocionals	28
2.4. Marc normatiu	12
2.4.1. L'Escola inclusiva	12
2.4.2. Desplegament curricular d'Educació Primària	14
3. Descripció del programa d'intervenció	31
3.1. Anàlisi del context	31
3.1.1. Característiques de l'entorn	31
3.1.2. Atenció a la diversitat	33
3.2. Descripció del cas	36
3.3. Necessitats identificades	37
3.4. Objectius del programa d'intervenció	42
3.5. Metodologia	43
3.6. Temari	44
3.7. Proposta d'activitats	45
3.8. Estratègies d'avaluació	63
3.9. Resultats de l'avaluació del programa	65

3.9.1. Resultats de l'avaluació inicial	65
3.9.2. Resultats de l'avaluació continua.....	66
3.9.3. Resultats de l'avaluació final	78
4. Conclusions	81
5. Bibliografia	82
6. Annexos	85

1. Justificació

Sóc mestra d'educació especial a una escola pública del Maresme. Fa 9 anys que tinc la sort d'exercir com a mestra d'educació especial i durant tot aquest temps he pogut anar observant i intervenint tant amb nens/es amb algun tipus de necessitat específica de suport educatiu com amb grups d'alumnes d'aules ordinàries. Tant amb uns com amb els altres he vist la creixent necessitat de donar-los eines per tal que ells siguin capaços d'expressar el que els hi passa, per regular les seves emocions, potenciar la seva autoestima i seguretat en ells mateixos i per desenvolupar i practicar les habilitats socials.

Actualment, a les escoles, tot sovint es veuen situacions en les quals hi ha nens/es desbordats per un conflicte o repte, nens/es que es barallen perquè no saben expressar el que els hi passa o el que els ha molestat, d'altres que criden i fan cops a la taula o es peguen perquè alguna cosa no els ha semblat bé, d'altres que reprimeixen la seva opinió o el que senten per por a quedar malament, per als comentaris dels altres, nens/es que sempre demanen ajuda a l'adult perquè no tenen prou estratègies per resoldre els conflictes de manera autònoma... Aquests fets han desencadenat una forta preocupació per part dels docents i persones implicades en el món de l'educació. I la pregunta és... nosaltres podem fer alguna cosa per canviar aquesta realitat? Podem influir de manera positiva?

A nivell d'aula hi ha molts tutors/es que ja fan activitats i programacions per poder treballar tots aquests aspectes, per educar en valors i per treballar l'educació emocional. Hi ha escoles que ja han començat a dibuixar una línia metodològica on les emocions i la resolució positiva de conflictes hi tenen un paper molt important. Des del meu parer, un paper essencial per potenciar el desenvolupament integral de l'infant.

A l'escola on treballo estem fent les primeres passes d'un camí llarg que hem de seguir. Hi ha alguns docents que han començat a treballar l'educació emocional amb els seus alumnes, però tot i així, dins de cada classe hi ha un grup petit d'infants amb unes necessitats més concretes, i que per les seves característiques les activitats que es treballen dins l'aula no les acaben d'entendre o seguir i necessiten un treball més sistemàtic o un programa totalment ajustat a les seves necessitats per tal que siguin funcionals i útils en el seu dia a dia. En seria un exemple aquells infants amb algun tipus de trastorn, discapacitat o situació desfavorida, com és el cas d'en J, el cas que us presentaré a continuació.

Des del moviment de l'educació inclusiva es demana que s'atengui a tota la diversitat de l'alumnat tenint en compte les individualitats i característiques de cadascú. L'ideal és poder treballar amb tots els alumnes dins l'aula ordinària ajustant-nos a tots ells, oferint un ventall d'activitats prou ampli per arribar al mateix objectiu, però hi ha ocasions que es necessita donar un suport intensiu per poder atendre millor el cas. Doncs bé, aquest programa n'és una proposta.

El programa d'educació emocional que s'ha elaborat està dirigit cap a un alumne que presenta una discapacitat intel·lectual moderada i un trastorn explosiu intermitent, provocant que moltes de les activitats i explicacions que es fan en gran grup no les pugui entendre i seguir, es frustra de seguida davant d'alguna cosa que no entén, que no li surt o que no vol fer. Davant d'un límit o davant d'un canvi en la rutina es mostra molt enfadat fins al punt de perdre el control i fer-se mal a ell mateix, en els altres o en el mobiliari, mostra poca consciència emocional i sovint es mostra neguitós o enfadat. Tenint en compte les seves característiques i necessitats, cada curs se li elabora un PI (pla individualitzat) en el qual hi consten tots els objectius que es plantegen i els recursos, materials i personals que se li ofereixen per aconseguir el seu desenvolupament integral. A totes les àrees se li adapten totes les activitats per tal que pugui aprendre seguint el seu ritme, dins l'aula ordinària, amb l'ajuda de la vetlladora, la mestra o la mestra d'educació especial. Hi ha vegades que és necessari sortir del grup classe perquè pugui estar més tranquil i concentrat.

Dins del grup classe en J participa en les activitats que es fan per potenciar i desenvolupar les habilitats emocionals, però es va veure la necessitat de començar a elaborar un programa específic per ell, ja que tot i ajustar-nos al màxim a les seves capacitats de comprensió i a les seves característiques no acabàvem d'aprofundir prou en cada competència per tal que es pogués beneficiar i millorar les seves habilitats, ja que en J necessita un treball molt sistemàtic i, en ocasions, repetitiu, per tal d'assolir o assimilar un concepte, aprenentatge o habilitat. Necessita un acompanyament molt intensiu. D'aquesta manera en J ha continuat participant a les activitats realitzades en el grup-classe però, de manera paral·lela, s'ha elaborat aquest programa per poder aprofundir en aquells aspectes que presenta més dificultats: la consciència emocional i la regulació de la ira i la tolerància a la frustració.

Aquesta programació es basa en el model de competències emocionals descrites per Rafael Bisquerra (2009), aprofundint en les competències de consciència i regulació emocional, focalitzant l'atenció en la ira i la frustració, ja que són les emocions que més expressa de forma poc assertiva i que més dificultats té per regular. La intenció és

seguir treballant les altres competències per tal que cada cop sigui més autònom i tingui més habilitats emocionals.

Així doncs, l'objectiu principal d'aquest projecte és desenvolupar les competències emocionals de consciència i regulació emocional a més de potenciar el desenvolupament integral d'en J. Que aquest alumne cada cop sigui més competent a nivell emocional, sobretot pel que fa a la consciència emocional i la regulació de la ira i la frustració, fent que cada vegada tingui més consciència del que sent i pugui expressar-ho de manera més assertiva, poc a poc vagi adquirint tècniques per regular-se i poder gestionar millor l'emoció de la ràbia que li provoca tan malestar i conflictes. D'aquesta manera les seves vivències dins l'aula i la relació amb els companys/es seran més positives i aconseguirà més benestar personal.

Cal dir, que tot i que és un projecte elaborat per un sol alumne, considero que es pot tenir com a base per intervenir amb altres alumnes que tinguin unes característiques similars a en J.

El programa l'he organitzat en quatre parts principals:

En la primera part es defineix el concepte de discapacitat intel·lectual i en concret s'explica les característiques dels infants amb discapacitat intel·lectual moderada i una definició del trastorn explosiu intermitent, per tal que ens puguem fer una idea general del diagnòstic que té en J.

La segona part està centrada en el marc normatiu de l'escola actual i com l'educació emocional té cabuda dins l'escola inclusiva i el currículum vigent.

En la tercera part, s'exposa el concepte d'emocions i d'educació emocional fent un petit inici en la ràbia i la frustració, ja que són les emocions que es treballen més en el programa que he dissenyat.

I en l'última part es presenta i es desenvolupa el programa d'intervenció, amb la descripció del context i el cas, les activitats i l'avaluació.

2. Marc teòric

El programa d'educació emocional que presentaré a continuació està pensat i elaborat per un nen de 10 anys que té discapacitat intel·lectual moderada i trastorn explosiu intermitent associat al primer diagnòstic. És per aquest motiu que és necessari fer una

pinzellada dels dos trastorns per conèixer les característiques més clíniques d'aquests i per entendre millor el cas i el programa.

2.1. La discapacitat intel·lectual

El terme de discapacitat intel·lectual ha evolucionat amb el temps. Al llarg de la seva història podem observar diferents canvis, tant en el concepte, com en la denominació de les persones que presenten aquesta discapacitat. Actualment, es fa evident que, per establir el diagnòstic, la classificació i la descripció de les necessitats, no n'hi ha prou en fer una avaluació del rendiment intel·lectual (quocient intel·lectual) sinó que s'ha d'anar més enllà. Avui en dia, es té molt en compte l'entorn, el context en el qual es mou la persona i quines habilitats i limitacions té aquesta per moure-s'hi i desenvolupar-s'hi.

2.1.1 Definició de Discapacitat Intel·lectual

Per entendre bé el concepte de discapacitat intel·lectual hem de tenir en compte la definició que ens aporta l'Associació Americana de Discapacitats Intel·lectuals i del Desenvolupament (AAIDD), ja que és un referent en aquest àmbit, i la definició que ens ofereix el Manual diagnòstic i estadístic dels trastorns mentals DSM-5.

Segons aquestes referències, la **discapacitat intel·lectual** s'ha d'originar durant **l'etapa de desenvolupament** i està caracteritzada per presentar **limitacions significatives a nivell intel·lectual** i en la **conducta adaptativa**, expressada en habilitats adaptatives conceptuals, socials i pràctiques. Per tant implica:

- **Dificultats en el funcionament intel·lectual:** Com per exemple, el raonament, la planificació, el pensament abstracte, l'aprenentatge a partir de l'experiència... Dins d'aquest apartat s'inclou el raonament verbal, la memòria de treball, el raonament perceptiu... Aquest s'ha de valorar a través de l'observació clínica i utilitzant proves d'intel·ligència estandaritzades i individuals. Es considera que es tenen dificultats en el funcionament intel·lectual a partir d'un resultat del QI (quocient intel·lectual) d'un 70 +/-5, tenint en compte que la mitja és de 100.
- **Dificultats en el funcionament adaptatiu:** Presentar dificultats a l'hora de dur a terme diferents activitats de la vida quotidiana com ara, la comunicació, la participació social i la vida autònoma en els diferents entorns on es mou l'individu

(casa, escola, feina i comunitat). Aquest implica el raonament adaptatiu en tres dominis:

- a) Conceptual: És el domini acadèmic que implica la competència en memòria, llegir, escriure, el raonament...
 - b) Social: Implica la consciència dels pensaments, sentiments dels altres, la empatia, la capacitat de relacionar-se i fer amics...
 - c) Pràctiques: l'aprenentatge i autogestió en diferents situacions del dia a dia, com la gestió dels diners, la higiene personal, la responsabilitat...
- **Presentar-se abans dels 18 anys.**

Segons el DSM-5 es considera que es té dificultats en el funcionament adaptatiu quan, com a mínim un dels seus dominis està suficientment alterat com per necessitar suport continu per aconseguir que la persona pugui desenvolupar-se i funcionar adequadament en una o més situacions de la vida quotidiana. També s'explica que per complir els criteris diagnòstics, les deficiències del comportament adaptatiu han d'estar directament relacionades amb les deficiències del funcionament intel·lectual.

L'Associació Americana de Discapacitats Intel·lectuals i del Desenvolupament (AAIDD, 2011) afegeix cinc premisses que s'han de tenir en compte a l'hora d'aplicar la definició de discapacitat intel·lectual i que, sense aquestes, la definició no es considera completa. Aquestes premisses són les següents:

1. Les limitacions que presenta l'individu s'han de considerar en el context d'ambients comunitaris típics dels seus iguals en edat i cultura.
2. Una avaluació es considerarà vàlida si té en compte la diversitat cultural i lingüística, així com les diferències en comunicació, en aspectes sensorials, motors i conductuals.
3. Les limitacions i les capacitats coexisteixen en una mateixa persona. Cal tenir en compte les capacitats i punts forts de les persones per tal de marcar una línia de treball i proporcionar els suports que li resultaran més útils i funcionals.
4. Un dels objectius del diagnòstic i la descripció de les limitacions ha de ser l'elaboració d'un sistema de suports que el beneficiïn.
5. Si es mantenen els suports personalitzats adequats el funcionament en la vida de la persona amb discapacitat intel·lectual millorarà.

2.1.2 Classificació i característiques de la Discapacitat Intel·lectual

Partint del nou concepte de discapacitat intel·lectual, a l'hora de classificar els diferents tipus de DI segons el seu nivell de gravetat, ja no es té en compte el quocient intel·lectual (QI) que té la persona, sinó que, com he expressat anteriorment, es defineix segons el funcionament adaptatiu, ja que és aquest el que determinarà el nivell de suports que es necessita. Així doncs, es considera que a partir d'un resultat de 70 (amb una variació de 5 punts) en les proves estandaritzades d'intel·ligència la persona presentaria dificultats en el funcionament intel·lectual, però caldrà valorar el seu funcionament adaptatiu per saber el nivell de gravetat.

El Manual diagnòstic i estadístic dels trastorns mentals DSM-5 diferencia quatre nivells de gravetat: lleu, moderat, greu i profund i fa una descripció dels quatre nivells tenint en compte el domini conceptual, social i pràctic.

A continuació presento un quadre explicatiu de les característiques dels nens en edat escolar amb discapacitat intel·lectual moderada, ja que el meu programa d'intervenció està pensat per dur-lo a terme amb un infant amb aquest diagnòstic:

Discapacitat intel·lectual moderada	
Domini conceptual	<ul style="list-style-type: none">- Durant tot el desenvolupament, les habilitats conceptuals estan notablement retardades en comparació amb els seus iguals.- El progrés de la lectura, escriptura, matemàtiques, la comprensió del temps i els diners, es produeix lentament al llarg dels anys escolars i està força reduït en comparació als seus iguals.- Es necessita ajuda contínua a diari per completar les tasques conceptuals de la vida quotidiana.
Domini social	<ul style="list-style-type: none">- Presenta notables diferències respecte els seus iguals pel que fa al comportament social i comunicatiu al llarg del seu desenvolupament.- El llenguatge parlat és el principal instrument de comunicació però és molt menys complex que en els seus iguals.- Poden no percebre i no interpretar amb precisió senyals socials.- El judici social i la capacitat per prendre decisions són limitats i els cuidadors han d'ajudar-los a prendre les decisions.- Comprensió limitada del risc en les diferents situacions socials.- L'amistat, que normalment es desenvolupa amb els companys/es, sovint està afectada per les limitacions en la comunicació o socials.

	<ul style="list-style-type: none"> - Poden tenir dificultats per regular les emocions i el comportament de manera adequada. - Poden aparèixer comportaments disruptius per les dificultats de comunicació que presenten.
Domini pràctic	<ul style="list-style-type: none"> - L'individu pot responsabilitzar-se de les seves necessitats personals, com menjar, vestir-se, i de les funcions excretores i higièniques, però necessita un període llarg d'aprenentatge i força temps per aconseguir que sigui autònom en aquests àmbits i podria necessitar persones que li hagin de recordar. - De manera similar podria participar de totes les tasques domèstiques de la vida adulta, encara que necessiti un període llarg d'aprenentatge i ajuda contínua per aconseguir el mateix nivell de funcionament. - Podrà assumir encàrrecs independents que requereixin habilitats conceptuals i de comunicació limitades, però necessitarà ajuda considerable i supervisió dels companys/es i/o adults per administrar les expectatives socials i les responsabilitats complementàries. - Necessiten ajuda addicional i oportunitats d'aprenentatge durant un període de temps llarg. - Una minoria important presenta un comportament inapropiat que causa problemes socials.

Davant d'aquestes característiques es fàcil arribar a la conclusió que, posar en pràctica un programa d'educació emocional ajustat a cada persona pot ser molt beneficiós per aquesta, tan pel seu benestar personal com per millorar el seu funcionament adaptatiu més social.

2.2. El trastorn explosiu intermitent

Per poder entendre i definir bé el trastorn explosiu intermitent he agafat com a referència el Manual diagnòstic i estadístic dels trastorns mentals DSM-5. En aquest manual s'ubica aquest trastorn en el capítol dels trastorns que inclouen afectacions que es manifesten en **problemes en l'autocontrol del comportament i de les emocions**. A més, es caracteritzen per presentar una conducta que **viola els drets dels** altres o porten a l'individu a **conflictes** importants davant les normes socials i l'autoritat. Els criteris del trastorn explosiu intermitent es centren, en gran mesura, en el

dèficit del control de les emocions, en atacs d'ira que són desproporcionats a una provocació interpersonal, o a factors estressants psicosocials.

Només amb aquesta presentació del trastorn ja es fa palesa la necessitat d'aplicar un programa d'educació emocional per tal de donar eines i recursos a l'alumne, sobretot pel que fa a la consciència emocional, la regulació i gestió de les emocions i les habilitats socials.

2.2.1 Definició del Trastorn explosiu intermitent

Segons el DSM-5 per tenir un Trastorn explosiu intermitent s'han de complir els criteris diagnòstics següents:

Trastorn explosiu intermitent	
a)	Arravataments recurrents en el comportament que reflecteixen una manca de control dels impulsos, agressivitat, manifestada per una de les següents: 1. Agressió verbal (Ex. enrabiades, disputes verbals o baralles) o agressió contra la propietat, els animals o altres individus, de mitjana dues vegades per setmana durant un període de tres mesos. L'agressió física no provoca danys ni destrucció de propietat, ni provoca lesions físiques als animals ni a altres individus. 2. Tres arravataments en el comportament que provoquin danys o destrucció de la propietats, agressió física amb lesions a animals o altres individus, succeïdes en els últims dotze mesos.
b)	La magnitud de l'agressivitat expressada durant els arravataments recurrents és força desproporcionada pel que fa a la provocació o qualsevol factor estressant psicosocial desencadenant.
c)	Els arravataments agressius recurrents no són premeditats (és a dir, són impulsius o provocats per la ira) ni persegueixen cap objectiu tangible.
d)	Els arravataments agressius recurrents provoquen malestar a l'individu, alteren el seu rendiment laboral o les seves relacions interpersonals, o tenen conseqüències econòmiques o legals.
e)	La persona té com a mínim 6 anys.
f)	Els arravataments agressius recurrents no s'expliquen millor des d'un altre trastorn mental, ni es pot atribuir a una altra afectació mèdica, ni els afectes fisiològics d'alguna substància.

També, cal tenir en compte que, les enrabiades solen durar menys de 30 minuts i, normalment, es produeixen com a resposta a una petita provocació per part d'un amic íntim o una persona propera.

La característica principal del trastorn és la **falta de control** del comportament agressiu impulsu en donar una resposta a una provocació experimentada de manera subjectiva. Aquestes respostes exagerades normalment **són basades en la ira**, i no són premeditades o instrumentals per aconseguir alguna cosa i s'associen a un malestar significatiu de l'individu o deteriorament en el funcionament psicosocial.

Alguns dels símptomes d'aquest trastorn poden aparèixer, fins a un cert nivell, en persones amb un desenvolupament normalitzat, per tant és molt important tenir en compte la freqüència, el grau de generalització de les situacions i el deteriorament associat als comportaments explicats. També caldrà tenir en compte l'edat.

Així doncs la manca de control de les emocions, sobretot de la ira és la característica principal d'aquest trastorn, fent necessari un treball específic per discriminar les diferents emocions i saber-les gestionar. Per altra banda, el fet de no saber controlar gaire aquestes sensacions, provoca que molt sovint tinguin conflictes amb els companys/es i que acabin barallant-se i insultant-se. Per tant un treball on es potenciïn les habilitats socials i la resolució positiva de conflictes també seria molt profitós, ja que tenen pocs recursos personals.

2.3. Les emocions

2.3.1. Què és una emoció?

“Una emoció és un estat complex de l'organisme caracteritzat per una excitació o pertorbació que predisposa a l'acció. Les emocions es generen com a resposta a un esdeveniment extern o intern” (Bisquerra, 2009, p.20).

L'emoció és el resultat de la valoració automàtica, que fa el cervell, d'un estímul. Aquesta valoració es dur a terme per tal d'esbrinar si l'estímul (intern o extern), afecta a allò que més desitgem a la vida: sobreviure i ser feliç. Si la conclusió és que aquest estímul afecta al nostre benestar personal (sigui per beneficiar-lo o per posar-lo en perill), s'activa la resposta emocional que conté tres components:

- **El component neurofisiològic:** La resposta física i involuntària de l'organisme com ara la suor, sequedat a la boca, respiració...

- **El component comportamental:** Com externalitzem l'emoció a través l'expressió facial, moviment del cos, to de veu...
- **El component cognitiu:** Experiència emocional. Com etiquetem i vivim aquesta emoció.

I com dèiem, aquesta resposta emocional predisposa a actuar d'una manera o altra.

A través de l'educació emocional es pot intervenir en els tres components de la resposta emocional i en aquesta predisposició a l'acció per tal de donar respostes més assertives i no tant impulsives. En aquest treball es farà èmfasi en com podem intervenir en la predisposició a actuar que suposa l'emoció de la ràbia i la frustració.

2.3.2. Funció de les emocions

Totes les emocions són legítimes i importants, totes serveixen per alguna cosa, tenen una raó de ser.

S'ha arribat a la conclusió que les emocions tenen aquestes funcions:

- **Funció adaptativa:** Adaptar-se al medi per sobreviure. Per exemple quan hi ha foc i sentim por, aquesta ens fa sortir corrents per sobreviure..
- **Funció de motivar:** L'emoció predisposa a fer, a actuar d'una manera o altre. Per exemple, si estàs molt enfadat et venen ganes de cridar, córrer...
- **Funció informativa:** L'emoció informa a l'individu de que passa alguna cosa, o informa als altres a partir del llenguatge no verbal.
- **Funció social:** Per comunicar com ens sentim i influir en els altres.

També, cal tenir en compte, que les emocions estan presents en el nostre dia a dia, en la nostra presa de decisions, en la predisposició de pensar d'una manera concreta i que afecten d'una manera positiva o negativa en els nostres processos mentals com l'atenció i la memòria, fent que una bona gestió d'aquestes provoqui una millora en tots aquests aspectes.

2.3.3. Classificació de les emocions

Durant molts anys, una gran quantitat d'autors han classificat les emocions de diferents maneres, i encara no s'ha arribat a una sola conclusió, ja que hi ha moltes variables que s'han de tenir en compte com ara la intensitat de l'emoció i la temporalitat d'aquesta i no està clar quin és el límit d'una i d'una altra, ja que es connecten entre elles. Tot i així, on si que s'han posat d'acord és en dividir-les en tres grups:

- Les **emocions positives**: ens provoquen benestar. Quan la persona valora la situació conclou que li és favorable, com a progrés, per exemple l'amor o l'alegria.
- Les **emocions negatives**: No vol dir que siguin dolentes, sinó que ens són desagradables de sentir. La persona en valorar la situació conclou que no li és favorable, per exemple la por i la ràbia.
- Les **emocions ambigües**: en les quals hi podem percebre sensacions tant positives com negatives, per exemple la compassió.

Tant l'emoció de la ràbia/ira com la frustració es consideren emocions negatives, per tant encara que tinguin una funció provoquen malestar a l'individu. És important saber-les gestionar bé per tal de poder donar respostes al més adaptatives possibles i per poder tornar a l'estat de calma i de benestar.

2.3.4. La ira

La ira és considerada una de les emocions bàsiques classificada dins del grup de les emocions negatives. La persona sent aquesta emoció quan valora la situació en la que es troba com a desfavorable. L'opinió més generalitzada respecte aquesta emoció, és la que considera que la ira prepara l'organisme per afrontar una situació que és valorada com una ofensa, despreci o injustícia, o que atempta contra l'escala de valors morals i la llibertat personal.

La ira és una emoció amb una alta activació que s'expandeix cap a l'exterior. Tal com s'explica anteriorment, l'emoció predisposa a l'acció, motiva a la conducta, i en el cas de la ira, activa la conducta focalitzada cap a una meta o objectiu i en ocasions la focalitza cap a la persona o objecte que ha causat el dany. Aquesta emoció pot causar

l'energia suficient per lluitar contra la dificultat trobada, intentant-ho durament, però també pot causar violència i agressivitat impulsiva.

La principal funció de la ira està relacionada amb la supervivència humana. Segons Plutchik (1984) la funció adaptativa de la ira és la d'atacar quan et trobes un perill (com es cita a en Bisquerra, 2009)

Així doncs, davant d'un estímul valorat com a injust o ofensiu s'activa la ira (amb més o menys intensitat) amb els tres components emocionals comentats en l'apartat anterior:

- **El component neurofisiològic:** La ira activa el sistema nerviós simpàtic, hi ha un increment de la freqüència cardíaca, la pressió sanguínia, la tensió muscular, se sua més, té autopercepció de calor i les pupil·les, el tòrax, els bronquis i el cor es dilaten.
- **El component comportamental:** A nivell facial les celles es mostren juntes cap avall, mirada fixa i llavis apretats i més estrets, el cos es posa més rígid, amb els punys tancats i el to de veu augmenta.
- **El component cognitiu:** Fa referència a com es viu i se sent l'emoció de la ira de manera subjectiva. Aquí el nivell de consciència emocional i llenguatge hi té un paper important, per entendre i saber definir el que se sent.

I a partir d'aquesta activació, la persona es predispesa a actuar, però és difícil fer-ho de manera assertiva, i a vegades s'actua de manera impulsiva i agressiva, ja que la ira pot emboirar la capacitat de raonar de les persones de manera eficient i, normalment, un cop s'han asserenat solen reconèixer que existeixen solucions més bones per enfrontar-se al conflicte que la solució escollida en plena ira.

Segons Bisquerra (2016) quan sentim ira tenim principalment tres opcions: Respondre agressivament, no respondre (resposta passiva) o respondre de manera assertiva, però aquesta última requereix competències emocionals de regulació.

Normalment ens enfadem més amb les persones més properes, ja que és probable que les expectatives siguin més altes i ens puguin decebre o ferir. Per tant, la ira té efectes, en moltes ocasions negatius, en les relacions interpersonals tant familiars, amistoses com laborals.

Cal tenir en compte que la ràbia també afecta negativament a la nostra salut. Com que aquesta emoció ens manté preparats per afrontar una amenaça potencial, ens ajuda a

mobilitzar els nostres recursos per fer front als conflictes. Aquesta reacció de lluita fa que hi hagi canvis fisiològics en el nostre cos els quals ens ajuden a tenir el cos preparat per a l'acció. També l'adrenalina augmenta en el nostre flux sanguini. Aquests canvis provocats de manera repetida poden influir i danyar el nostre sistema cardiovascular. Per altra banda reprimir-la tampoc és una bona solució, ja que també té costos a la nostra salut (bruxisme, repercussions en la memòria i en l'estrès).

2.3.4.1. Regulació de la ira

“Qualsevol pot enfadar-se, això és molt senzill. Però enfadar-se amb la persona adequada, en el grau exacte, en moment oportú, amb el propòsit just i de forma correcta, això certament, no resulta tan senzill”

Aristòtil (Ètica a Nicònam)

Per poder regular la ira i actuar de manera assertiva, primer hem de tenir en compte la corba de la ira, la seva intensitat i la seva temporalitat. Quan la ira està en el seu nivell màxim, el cervell racional-prefrontal no pot pensar de manera adequada fins que no comença el descens, ja que la part emocional (sistema límbic) té més pes i la persona està en posició de defensa i lluita. Per això, en aquest moment s'actua amb més agressivitat i violència. Per tant, és important tenir-ho present i no actuar fins al cap d'una estona on la intensitat de l'emoció hagi reduït i la capacitat de raonar sigui més bona.

Per altra banda tal i com explica Ellis (1999) també hem de tenir en compte les creences racionals i irracionals de la ira. Hi ha creences i pensaments que ens ajuden a vèncer el conflicte i n'hi ha d'altres que fan augmentar la ira i per tant potencien l'agressivitat, el malestar i la possibilitat de que hi hagi violència. Un exemple de creences irracionals serien les generalitzacions i idees absolutes i imperatives que ataquen exclusivament als altres i a la seva conducta. Per exemple: “Sota cap concepte m'haurien de tractar així i insultar, són males persones, mai hauries d'actuar d'aquesta manera amb mi”. Ellis (1999) explica que en contra d'aquests pensaments ens aniria molt millor especificar-los de manera més concreta i en forma de preferència racional no amb imperatiu, per exemple: em molesta molt que m'insultis i prefereixo que deixis de fer-ho. D'aquesta manera les emocions i sentiments que es desprenen no són tan negatius.

“Les investigacions han demostrat que la regulació de la ira pot ser una estratègia eficaç per la prevenció de la violència” (Bisquerra, 2016, p.164)

Hi ha diferents autors que ens han aportat diverses estratègies per regular la ira. Filella (2014) les classifica en tres blocs diferents:

- **Canviar l'atenció:** Distracció conductual, distracció cognitiva, expressió de l'emoció, respiració, relaxació. Aquí també hi entraria el distanciament temporal.
- **Reavaluació:** canviar la manera de valorar la situació. Com a passos previs hi ha l'actitud positiva i l'acceptació de la pròpia responsabilitat en el conflicte.
- **Canviar la situació:** buscar una solució.

Bisquerra (2016) explica altres estratègies, com ara:

- **Relaxació:** Aprendre a relaxar-se és una eina molt útil per regular la impulsivitat. Aquesta tècnica provoca que a nivell físic disminueixi la pressió arterial i el ritme cardíac, es reguli la respiració i disminueixi la tensió muscular.
- **Distanciament temporal:** Consisteix en deixar passar un temps des de que es produeix la situació que provoca la ira fins que es desencadena la nostra resposta conductual. Poden ser uns minuts o inclús dies. Aquest temps ens permet valorar de manera més objectiva la situació.
- **Acceptar la part de responsabilitat en el conflicte:** Acceptar que la responsabilitat no només és de l'altre, i reflexionar si hem actuat de forma correcta.
- **Actitud positiva:** Obre la porta a l'optimisme. Amb humor aconseguim distanciar-nos de la situació i veure-la des d'una perspectiva més objectiva.
- **Reestructuració cognitiva:** Canviar els pensaments autodestructius per altres més adaptatius. (Té a veure amb les creences irracionals comentades anteriorment).
- **Reenquadrament: Analitzar el conflicte per trobar una solució satisfactòria.** Cal pensar en varies solucions alternatives i buscar avantatges i inconvenients de cada una per poder escollir la millor.

Aquest projecte se centra en posar en pràctica les estratègies d'expressió de l'emoció de manera regulada com ara la respiració i la relaxació, el pensament positiu i acceptació de la part de responsabilitat i la de buscar una solució (reenquadrament), tot i que en el dia a dia també es practica el distanciament temporal.

2.3.5. La frustració

Segons Bonino (1984) la frustració és un sentiment, més o menys prolongat, que sorgeix davant d'un obstacle en la satisfacció d'una necessitat o desig. Forma part de la nostra condició psicobiològica i ens acompanya des del naixement fins a la mort. La persona es veu obligada a superar límits imposats per la seva mateixa naturalesa física i biològica.

Segons Bizkarra (2005) la frustració té a veure amb la no acceptació de la vida, la necessitat de que les coses siguin com jo vull.

La **frustració** és l'estat emocional que una persona experimenta quan **no aconsegueix** un **objectiu** per les dificultats que sorgeixen. Segons Bisquerra (2016) aquesta inclou tres elements: la **persona**, una **meta** i un **obstacle**. Experimentem frustració quan les nostres expectatives no es compleixen, quan vivim un fracàs, quan els objectius proposats no s'aconsegueixen perquè ens trobem un obstacle.

Segons Bizkarra (2005) les causes principals de frustració i ràbia en un infant vénen donades per dues necessitats diferents:

1. La necessitat de ser cuidats, d'atenció, protecció i reconeixement: L'infant en les primeres etapes necessita sentir-se cuidat, protegit i segur. Necessita sentir el suport i l'acompanyament dels éssers més estimats. La falta de suport, seguretat o manca de satisfacció de les necessitats bàsiques es pot interpretar com una agressió i pot provocar sentiments d'impotència, frustració i ràbia.
2. La necessitat d'independència: A partir d'una certa edat l'infant comença a formar-se com un jo autònom. En aquest moment, el jo, l'autonomia i la independència són molt importants, tot i que cal continuar cuidant-lo i respectant-lo. Quan el nen té l'impuls de sortir, de créixer, de desenvolupar la seva intenció si els pares no el deixen, si el frenen molt se sentirà frustrat.

El nen que no rep amor ni protecció fàcilment sent aquesta carència i pot anar cap a processos de frustració i ràbia.

Més endavant, a mesura que anem creixent la frustració pot activar-se per diferents estímuls, com per exemple: no viure el moment, aquí i ara, expectatives o reptes que no s'han aconseguit, rebuig d'una persona, pocs límits, no expressar alguna cosa que sentim, manca d'autoestima, entre d'altres...

La frustració **activa** i estimula diferents **emocions** o s'associa a una combinació d'algunes d'elles: ira, impotència, culpa, tristesa o depressió, decepció, desil·lusió. Segons quina sigui l'emoció que se'n deriva, la persona actuarà d'una manera o d'una altra. Cadascú s'enfronta i reacciona davant dels fets o esdeveniments de forma diferent.

Bonino (1984) classifica les reaccions davant la frustració en tres categories principals:

- **Reaccions constructives:** Es basen en una valoració el més realista possible de la situació frustrant. La persona valora l'obstacle i centra la seva conducta a aconseguir l'objectiu prefixat i superar aquest obstacle, malgrat la frustració. Es consideren constructives perquè representen un progrés per la persona. Estarien dins d'aquestes reaccions la de rodejar l'obstacle per arribar a l'objectiu preestablert per altres camins (buscar alternatives), la d'intentar atenuar o eliminar l'obstacle o, en el cas que l'obstacle no es pugui rodejar o eliminar, buscar una resposta que sigui el més satisfactòria possible per tal de disminuir la tensió originada.
- **Reaccions agressives:** Sorgeixen quan la frustració representa una amenaça per la persona. Posa en crisi la confiança en ella mateixa, la imatge del jo i la nostra imatge social. Es creu que aquestes reaccions sempre tenen un caràcter defensiu. Aquesta agressivitat difícilment produeix un progrés en la persona. Estarien dins d'aquesta categoria l'agressivitat externa i l'autoagressivitat relacionada amb la culpa.
- **Reaccions regressives:** Es considera la reacció més greu davant la frustració, ja que va en sentit invers al desenvolupament, implica un retrocés a fases superades de l'evolució. Provoca un predomini del principi de plaer. La seva funció és distanciar-se d'una realitat massa desagradable per poder-la afrontar directament. Pot ser temporal i transitòria que és la més recurrent a la infància, per exemple quan neix un germà i el nen torna a fer-se pipi al llit, o més permanent i duradora convertint-se amb més preocupant.

2.3.5.1. Tolerància a la frustració

La tolerància a la frustració és un concepte introduït per Rosenzweig (tal com es cinta en Bonino 1984). Aquest, l'utilitzava per definir la capacitat d'afrontar una frustració de manera adaptativa i assertiva. És aquella capacitat que ens fa seguir endavant malgrat

les adversitats. Es manté la resposta donada a una situació encara que no hi hagi reforços positius, no s'arribi a solucionar del tot el problema, i encara que hi hagi entrebancs.

Bonino (1984) explica que la tolerància es pot entendre com un tret característic de la persona malgrat hi hagi variacions internes, és a dir que en algunes ocasions es tingui més tolerància a la frustració que en d'altres, ja que aquesta variació és minsa.

Un nivell alt de tolerància a la frustració indica **maduresa i equilibri personal**, implica l'adequació al principi de la realitat, és a dir, la **capacitat de diferir en el temps** la satisfacció d'una **necessitat**. Pel contrari un baix nivell de tolerància a la frustració revela un adult immadur lligat al principi de plaer i a la satisfacció immediata de les necessitats. Però, Bonino (1984) ens alerta de que una tolerància massa alta també es tracta d'una actitud no adaptada que limita i inhibeix la possibilitat de reacció de la persona.

Bisquerra (2010) comenta que de manera general, les persones amb **una alta tolerància a la frustració** tenen un estil de vida més agradable i menys estressant, no intenten escapar de les situacions per no sentir frustració, sinó que les afronten de manera adequada i accepten amb més facilitat el dolor. D'altra banda, també tenen més capacitat de mantenir la calma, pensar amb claredat i donar solucions adequades en moments crítics. També tenen una alta motivació per aconseguir els reptes que se'ls presenten.

Pel contrari, les persones amb una baixa tolerància a la frustració, són aquelles que es considera que se senten frustrades per sobre el seu nivell de tolerància.

Les persones amb una **baixa tolerància a la frustració** solen ser més impulsives i impacients. Normalment busquen satisfer les seves necessitats de manera immediata i es mouen pel principi del plaer. Presenten moltes dificultats per afrontar el fracàs prolongat i tenen la creença que la vida ha de ser fàcil i còmode. Per tant, davant de d'una dificultat se senten amenaçats i frustrats amb poques habilitats i recursos per superar-la.

Rosenzweig diu que cal tenir en compte que l'etapa de la **infància** és molt important a l'hora de **desenvolupar la tolerància a la frustració**, i que la falta de frustració en la infància no és positiva pel desenvolupament de la personalitat (tal com es cita en Bonino, 1984). Per altra banda, un excés de frustració en aquesta etapa no permet que l'infant tingui prou seguretat en ell mateix i reaccioni d'una manera defensiva per resguardar el seu propi jo.

Per altra banda les **relacions interpersonals i socials** també tenen un paper important en la formació de la tolerància a la frustració. Les primeres experiències socials són determinants per tal que el nen pugui desenvolupar un bon grau de seguretat i confiança en ell mateix i pugui afrontar situacions frustrants.

En ocasions, hi ha pares que intenten reduir o evitar les fonts que poden generar frustracions en l'infant, mostrant una conducta permissiva davant de qualsevol demanda del nen, de manera que aquest sempre aconsegueix el que vol i mai no s'enfronta a situacions negatives o frustrants. Aquest fet pot provocar que a la llarga aquest nen es torni més impacient i impulsiu, cregui que tot ho pot aconseguir amb un temps reduït, entengui els límits com a una injustícia perquè no pot aconseguir el que vol, tingui dificultats per controlar les emocions...

D'aquí podem extreure la idea de que **l'educació i les experiències** pròpies tenen un pes important en la formació d'una **bona tolerància a la frustració**. És important que els pares i educadors intentin potenciar el desenvolupament d'aquesta tolerància, ensenyar-los a tolerar el malestar que provoca la frustració i a enfrontar-se a situacions adverses per tal d'aconseguir que els infants, que més tard esdevindran adults, siguin capaços d'afrontar tan situacions d'èxit com de fracàs.

L'equip de l'Observatori FAROS de l'Hospital Sant Joan de Déu (2017) ens proposa una sèrie de tècniques i consells per tal d'ajudar als nens/es a desenvolupar la tolerància a la frustració:

- **Donar exemple:** L'actitud positiva dels pares a l'hora d'afrontar les situacions adverses és el millor exemple perquè els fills aprenguin a solucionar els problemes.
- **Educar en la cultura de l'esforç:** És important ensenyar al nen que és necessari esforçar-se. Així aprendrà que l'esforç és, en moltes ocasions, la millor via per resoldre alguns dels fracassos.
- **No donar-li tot fet:** Si se li posa tot fàcil al nen i no se li permet assolir els reptes per si mateix, serà difícil que pugui equivocar-se i aprendre dels seus errors per saber com enfrontar-se al fracàs.
- **No cedir davant les enrabiades:** Les situacions frustrants deriven, en molts casos, en enrabiades. Si els pares cedeixen davant d'elles, el nen aprendrà que aquesta és la forma més efectiva de resoldre els problemes. És important ajudar el nen/a a posar paraules a tot el que sent.

- **Marcar-li objectius:** Cal ensenyar el nen a tolerar la frustració marcant-li objectius realistes i raonables, però sense exigir-li que s'enfronti a situacions que, per la seva edat o maduresa, sigui incapaç de superar.
- **Convertir la frustració en aprenentatge:** Les situacions problemàtiques són una excel·lent oportunitat perquè el nen aprengui coses noves i les retengui. D'aquesta manera, podrà afrontar el problema per si mateix quan se li torni a presentar.
- **Ensenyar-li a ser perseverant:** La perseverança és essencial per superar situacions adverses. Si el nen aprèn que amb la constància pot solucionar molts dels seus problemes, sabrà controlar la frustració en altres ocasions.

Davant la frustració, s'ha d'ensenyar als nens formes positives per fer front a aquests sentiments adversos. Per això, es poden utilitzar diferents estratègies:

- **Ensenyar tècniques de relaxació:** Tots ens enfrontem a les situacions adverses d'una forma més positiva si estem relaxats. Un bon consell és ensenyar als més petits a augmentar la tolerància a la frustració a través de la relaxació del cos.
- **Ensenyar a identificar el sentiment de frustració quan aparegui:** Per exemple, "en Joan està rabiós perquè no ha fet bé la multiplicació. Intenta-ho amb una altra i pren-te més temps".
- **Ensenyar al nen quan ha de demanar ajuda:** A alguns nens els costa demanar ajuda, mentre que d'altres la demanen d'una manera constant i immediata. Cal ensenyar el nen a intentar trobar una solució primer. Si se sent frustrat quan realitza alguna tasca, hem d'intentar ensenyar-li a evitar la frustració: "què podries fer en lloc d'enfadar-te o abandonar allò que estàs fent?".
- **Representar papers:** Es pot jugar amb el nen a interpretar una situació frustrant. Posa-li un exemple: ha de fer els deures però vol anar a jugar al parc. En primer lloc, el nen interpretarà la frustració, i després adoptarà el rol oposat. Se li pot animar a que dialogui amb ell mateix de forma positiva i busqui una manera de resoldre el problema.
- **Reforçar les accions apropiades del nen:** És important elogiar-lo quan retardi la seva resposta habitual d'ira davant la frustració, i quan aconsegueixi emprar una estratègia adequada.
- **Modificar la tasca:** Ensenya-li una forma alternativa d'assolir els seus objectius.

2.3.6. L'educació emocional

L'educació emocional és un “procés educatiu, continu i permanent que pretén potenciar el desenvolupament de les competències emocionals com a element essencial del desenvolupament humà, amb objectiu de capacitar-lo per a la vida i amb finalitat d'augmentar el benestar personal i social.” (Bisquerra, 2009, p.158)

A través de l'**educació emocional** es vol aconseguir el **desenvolupament integral** de la persona, preparar-lo per la vida per tal que pugui viure en **convivència** amb els altres i amb **benestar** personal. Segons Bisquerra, és un procés educatiu continu i permanent, des de l'educació infantil fins a la vida adulta. Aquest fet es considera que ha de ser així perquè aprendre a regular bé les emocions necessita molta insistència i pràctica.

Només amb aquesta petita explicació i havent llegit l'apartat on es presenta una pinzellada de la llei actual d'educació i del desplegament curricular d'educació primària, ja es pot observar una entesa i vinculació entre els objectius que es pretén aconseguir des del departament d'educació i l'educació emocional: Desenvolupament integral de la persona per poder desenvolupar unes competències bàsiques per viure en societat i benestar personal.

2.3.6.1. Les competències emocionals

Els objectius de l'educació emocional es tradueixen en el desenvolupament de les competències emocionals.

“Les competències emocionals són un conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per a prendre consciència, comprendre, expressar i regular de forma apropiada els fenòmens emocionals”. (Bisquerra, 2009,p.146)

La finalitat d'aquestes competències és promoure el benestar personal i social. Entre els aspectes que es veuen afavorits pel domini d'aquestes competències hi ha la millor adaptació al context social i un millor afrontament als reptes del dia a dia.

Segons el model pentagonal de competències emocionals del GROU (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica de la Universitat de Barcelona) que explica Bisquerra (2016) en el que es basarà aquesta intervenció, aquests serien els 5 grans blocs de competències emocionals :

- **Consciència emocional:** És la capacitat per prendre consciència de les pròpies emocions i les dels altres. S'inclou en aquesta competència el fet de captar un clima emocional en un context concret.
- **Regulació emocional:** Capacitat de gestionar les emocions de manera més adequada. Cal prendre consciència de la relació que hi ha entre emoció, cognició i comportament.
- **Autonomia emocional:** Conjunt de característiques i elements relacionats amb l'autogestió personal.
- **Competència social:** Capacitat per mantenir bones relacions amb les altres persones.
- **Habilitats de vida i benestar:** Capacitat per adoptar comportaments assertius i responsables per afrontar satisfactòriament reptes diaris. Ens permeten organitzar la nostra vida de manera sana i equilibrada, facilitant-nos experiències de satisfacció o benestar.

Cada bloc té unes microcompetències que cal desenvolupar:

Consciència emocional	<ul style="list-style-type: none"> - Presa de consciència de les pròpies emocions: Percebre amb precisió els propis sentiments i emocions. Identificar-los i etiquetar-los. - Donar nom a les pròpies emocions: Dominar i utilitzar adequadament el vocabulari emocional. - Empatia: Comprensió de les emocions dels altres. Percebre amb precisió les emocions i sentiments dels altres i implicar-s'hi empàticament. - Prendre consciència de la interacció entre emoció, cognició i comportament: Conèixer i diferenciar l'emoció, cognició i comportament que estan en interacció continua i s'influeixen uns als altres. - Detectar creences: Prendre consciència entre la relació que existeix entre emoció, creences i comportament. Les creences que ens paralitzen i ens afecten a la nostra autoestima han de ser modificades. - Atenció plena: Capacitat d'atenció i concentració en el aquí i ara. - Consciència ètica i moral: Valors ètics i morals.
Regulació emocional	<ul style="list-style-type: none"> - Expressió emocional: Capacitat per expressar les emocions de forma adequada. Necessita un grau més alt de maduresa i implica l'habilitat de comprendre que l'estat emocional no necessita correspondre amb l'expressió externa. - Regulació de les emocions i sentiments: Acceptar que les emocions i

	<p>els sentiments han de ser regulats. S'hi inclou la regulació a la impulsivitat i la tolerància a la frustració.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Habilitats d'afrontament: Habilitat d'afrontar reptes i situacions de conflicte, amb les emocions que generen. - Competència per autogenerar emocions positives: Autogenerar-se i experimentar de forma voluntària i conscient emocions positives i gaudir de la vida, per autogenerar-se el propi benestar. - Regulació emocional amb ètica i moral: Regular les emocions basant-se en valors com l'empatia, la compassió, l'esperança i l'amor. - Remind: Són un conjunt de tècniques de regulació emocional com la relaxació, la respiració, la meditació i el mindfulness que tenen múltiples efectes positius en la persona. - Regulació de la ira per la prevenció de la violència - Tolerància a la frustració
Autonomia emocional	<ul style="list-style-type: none"> - Autoestima: Tenir una imatge positiva d'un mateix. Estar satisfet. - Automotivació: Capacitat d'automotivar-se i implicar-se emocionalment en activitats de la vida personal, social, professional... - Actitud positiva: Capacitat de decidir que vas a adoptar una actitud positiva davant la vida. - Responsabilitat: Capacitat de ser conseqüent amb les pròpies decisions i accions. Prendre responsabilitat en les pròpies decisions. - Auto-eficàcia emocional: És la percepció de que se sent capaç en les relacions socials i personals. La persona accepta i se sent a gust amb la pròpia experiència emocional, tan si és única i excèntrica com si és culturalment convencional. Té a veure amb les pròpies creences. - Anàlisi crític de les normes socials: Capacitat de reflexionar i qüestionar críticament els missatges socials, culturals i dels mitjans de comunicació. - Resiliència per afrontar situacions adverses: Capacitat per enfrontar-se amb èxit a unes condicions de vida adverses. - Pensament crític: Pensament raonat i reflexiu que es centri en què pensar, creure, sentir i fer. - Assumir valors ètics i morals:
	<ul style="list-style-type: none"> - Dominar les habilitats socials bàsiques: Escoltar, saludar, donar les gràcies, demanar si us plau... - Respectar els altres: Acceptar i apreciar les diferències individuals i grupals i valorar els drets de totes les persones.

Competència social	<ul style="list-style-type: none"> - Comunicació receptiva: Atendre als missatges dels altres tan amb la comunicació verbal com no verbal. - Comunicació expressiva: Iniciar i mantenir converses expressant els propis sentiments i pensaments amb claredat. - Compartir emocions - Comportament prosocial i cooperació: Realitzar accions a favor a d'altres persones sense que ho hagin demanat. - Assertivitat: Ser capaç de defensar els propis drets i opinions respectant els altres. Implica trobar l'equilibri entre l'agressivitat i la passivitat. - Prevenició i solució de conflictes: Identificar, anticipar-se o afrontar d'una manera eficaç conflictes socials i problemes interpersonals. - Capacitat de gestionar situacions emocionals: Habilitat de reconduir situacions emocionals en contextos socials. - Treball en equip: Capacitat per formar part d'equips eficients ens els quals es creen climes emocionals positius enfocats a l'acció coordinada. - Lideratge emocional: Influir sobre les persones perquè es mobilitzin cap a objectius importants. El líder emocional és capaç de gestionar les emocions del grup i generar entusiasme. - Clima emocional: Capacitat per contribuir a crear climes emocionals positius. Ser capaç de decidir si ens deixem contagiar per un clima emocional concret, i per l'altra banda, si volem contribuir a generar climes emocionals.
Habilitats de vida i benestar	<ul style="list-style-type: none"> - Fixar objectius adaptatius: Ser capaç de marcar objectius positius i realistes, a curt i a llarg termini. - Buscar ajuda i recursos: Capacitat d'acceptar que es necessita ajuda i suport i saber accedir a aquests recursos. - Ciutadania activa, cívica, responsable, crítica i compromesa. - Benestar emocional: Gaudir de forma conscient del benestar personal. - Fluir: Capacitat per generar experiències òptimes en la vida professional, personal i social. - Presa de decisions: Prendre decisions i assumir-ne la responsabilitat - Emocions estètiques: Són les emocions que s'experimenten davant la bellesa o davant d'una obre d'art de qualsevol tipus. Les emocions estètiques proporcionen una sensació de benestar.

El programa que presento a continuació està centrat en els dos primer blocs i fa un incís al de competències socials, ja que després de fer un estudi i observació del cas

s'ha observat que són les àrees on presenta més dificultats i on té més limitacions. Un cop s'hagin millorat aquestes capacitats seria ideal continuar treballant i potenciant les altres capacitats emocionals.

2.4. Marc normatiu

Actualment el món de l'educació està en revisió i evolució constant ja que s'ha d'anar adaptant a la societat actual. Degut a la reflexió i anàlisi que es va fent de com atendre a la gran diversitat d'alumnes, s'han anat elaborant noves lleis i decrets d'educació per aconseguir una escola inclusiva, equitativa i plural en la qual hi hagi lloc per tots els infants amb les seves capacitats, diferències i necessitats.

2.4.1. L'Escola Inclusiva

En una escola inclusiva la diversitat es veu com un fet natural, com un fenomen normal. L'escola inclusiva és aquella en la qual els alumnes, cadascú amb les seves característiques i necessitats, poden aprendre junts, i no s'exclou a ningú.

“L'atenció educativa de tots els alumnes es regeix pel principi d'**escola inclusiva**.”

“Els centres que imparteixen l'educació bàsica han d'adoptar les mesures pertinents per a **atendre la diversitat de l'alumnat** i per a continuar la comesa de detecció i prevenció de les dificultats en l'aprenentatge iniciada a l'educació infantil”.

“Els projectes educatius dels centres han de considerar els elements curriculars, metodològics i organitzatius per a **la participació de tots els alumnes** en els entorns escolars ordinaris, **independentment de llurs condicions i capacitats**.”

(Llei 12/2009, del 10 de juliol, d'educació)

El Departament d'Ensenyament té el compromís d'oferir una educació per a tots els ciutadans de Catalunya i facilitar que els alumnes puguin aprendre i conviure junts en uns entorns que els permetin desenvolupar-se al màxim. Per aconseguir-ho cada centre ha de planificar la metodologia, les mesures i els suports educatius a partir de l'observació del progrés dels alumnes i de les seves necessitats, a fi de donar a cadascú la intensitat de suport adequada per millorar-ne el nivell competencial.

Es considera que hi ha tres tipus de mesures:

- **Les mesures i suports universals:** Són les que fan referència a aspectes

generals de l'atenció a la diversitat que incideixen sobre la totalitat dels alumnes o en l'organització general dels recursos del centre. Han de permetre flexibilitzar el context d'aprenentatge, minimitzar les barreres de l'entorn i garantir la convivència i el compromís de tota la comunitat educativa. En aquestes mesures hi entrarien el pla d'atenció a la diversitat, la composició heterogènia de l'alumnat, l'aprenentatge cooperatiu, l'educació emocional i l'educació en valors, entre d'altres...

- **Les mesures i suports addicionals:** Permeten ajustar la resposta educativa de forma flexible, preventiva i temporal, focalitzant la intervenció en aquells aspectes del procés d'aprenentatge que poden comprometre l'avenç personal i escolar d'alguns alumnes. S'han de vincular a les mesures i els suports universals previstos al centre. Aquestes es coordinen a través de la Comissió d'Atenció a la Diversitat. En aquestes mesures hi entrarien el suport escolar personalitzat (SEP), l'aula d'acollida, l'atenció domiciliària, entre d'altres...
- **Les mesures i suports intensius:** Aquestes són específiques per als alumnes amb necessitats educatives especials, estan adaptats a la seva singularitat i permeten ajustar la resposta educativa, amb una freqüència regular i, normalment, sense límit temporal. L'aplicació de qualsevol mesura o recurs intensiu ha de cercar la màxima participació de l'alumne en les situacions educatives del centre i de l'aula. L'aplicació de mesures i suports intensius comporta l'elaboració prèvia d'un pla individualitzat (PI).

El programa d'intervenció que presento estaria dins del grup de mesures i suports intensius, ja que està pensat per un alumne amb necessitats educatives especials derivades pel seu diagnòstic de discapacitat intel·lectual moderada i el trastorn explosiu intermitent. És un programa totalment adaptat a les seves característiques i necessitats i els objectius del qual consten dins del seu Pla Individualitzat. De tota manera, les estratègies que s'ensenyen són comunes a les que s'ensenyen dins l'aula, ja que d'aquesta manera hi ha una vinculació directe amb el que fem de manera individual i el que fan en gran-grup.

2.4.2. Desplegament curricular d'Educació Primària

El sistema educatiu actual, tenint com a referència la LEC, llei d'educació de Catalunya aprovada al juliol del 2009, es regeix per uns principis bàsics, els quals vetllen per aconseguir el desenvolupament integral dels infants, de les seves capacitats intel·lectuals, ètiques, físiques, **emocionals i socials**, que els permeti el ple **desenvolupament de la personalitat. La vinculació entre pensament, emoció i**

acció que contribueixi a un bon aprenentatge i condueixi els alumnes a la maduresa i la satisfacció personals, entre d'altres.

En el **decret 119/2015, de 23 de juny**, pel qual s'estableix l'ordenació dels ensenyaments de l'educació primària, es defineixen les **competències bàsiques** generals que els nens i les nenes han d'adquirir en aquesta etapa.

Aquestes competències han de contribuir al desenvolupament personal de l'alumnat, a la pràctica de la ciutadania, a l'arrelament al país, a la incorporació a la vida adulta de manera satisfactòria i al desenvolupament de l'aprenentatge permanent al llarg de la vida.

Hi ha dos grups de competències bàsiques: unes són les més **transversals**, que són la base del desenvolupament personal i les que construeixen el coneixement, entre les quals cal considerar les comunicatives, per comprendre i expressar la realitat, les metodològiques, que activen l'aprenentatge i les relatives al desenvolupament personal; i un segon grup, les més **específiques**, relacionades amb la cultura i la visió del món, que faran que les accions dels nois i noies siguin cada vegada més reflexives, crítiques i adequades.

Competències transversals		Competències específiques
Competències comunicatives	1. Competència comunicativa lingüística i audiovisual. 2. Competència artística i cultural.	7. Competència en el coneixement i la interacció amb el món físic. 8. Competència social i ciutadana.
Competències metodològiques	3. Tractament de la informació i competència digital. 4. Competència matemàtica. 5. Competència d'aprendre a aprendre.	
Competències personals	6. Competència d'autonomia i iniciativa personal	

Per altra banda, el currículum s'organitza i es distribueix en nou àmbits diferents, cadascun dels quals té les seves dimensions i competències específiques.

Àmbits	Dimensions
Àmbit lingüístic	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicació oral • Comprensió lectora

	<ul style="list-style-type: none"> • Expressió escrita • Literària • Plurilingüe i intercultural
Àmbit matemàtic	<ul style="list-style-type: none"> • Resolució de problemes • Raonament i prova • Connexions • Comunicació i representació
Àmbit de coneixement del medi	<ul style="list-style-type: none"> • Món actual • Salut i equilibri personal • Tecnologia i vida quotidiana • Ciutadania
Àmbit artístic	<ul style="list-style-type: none"> • Percepció, comprensió i valoració • Interpretació i producció • Imaginació i creativitat
Àmbit d'educació física	<ul style="list-style-type: none"> • Activitat física • Hàbits saludables • Expressió i comunicació corporal • Joc motor i temps de lleure
Àmbit d'educació en valors	<ul style="list-style-type: none"> • Dimensió personal • Dimensió interpersonal • Dimensió social
Àmbit digital	<ul style="list-style-type: none"> • Instruments i aplicacions • Tractament de la informació i organització dels entorns digitals de treball i d'aprenentatge • Comunicació interpersonal i col·laboració • Hàbits, civisme i identitat digital
Àmbit d'aprendre a aprendre	<ul style="list-style-type: none"> • Autoconeixement vers l'aprenentatge • Aprenentatge individual • Aprenentatge en grup • Actitud positiva vers l'aprenentatge
Àmbit d'autonomia i iniciativa personal i emprenedoria	<ul style="list-style-type: none"> • Habilitats personals i emocionals • Presa de decisions • Creació i realització de projectes

Tenint en compte aquesta distribució del currículum l'educació emocional hi té cabuda, tan si es vol treballar dins d'un àmbit, educació en valors, com si es vol treballar des dels àmbits i les competències més transversals.

En el meu cas, com ja he dit anteriorment, el programa d'educació emocional que presento està dirigit només a un alumne, ja que per les característiques que té necessita unes activitats totalment ajustades a les seves necessitats i que en ocasions són massa concretes per fer-les en el grup classe.

Des del meu parer, el més positiu seria que a nivell d'escola hi hagués una línia metodològica en la qual es tingués en compte l'educació emocional des de ben petits fins als més grans, en la qual es treballessin les diferents competències i microcompetències de manera gradual i a tots als grups. Crec, sincerament que comencem a caminar cap aquest destí ideal, ja que amb molts nens/es amb necessitats educatives especials o amb problemes de conducta ja s'està treballant de manera individual i en algunes aules de primària i en les d'educació infantil es comença a treballar seriosament. Tot i així, encara ens queda un bon recorregut per fer. El més important és que la majoria de mestres de l'escola veuen la importància de treballar l'educació emocional i que la llei d'educació actual i el desplegament curricular convida a dur-ho a terme.

3. Descripció del programa d'intervenció

3.1. Anàlisi del context

3.1.1. Característiques de l'entorn

“Per tal de protegir l'anonimat de l'escola i l'estudiant, en aquest apartat s'ha omès alguna informació”

El programa que he elaborat s'ha dut a terme a una escola situada a la ciutat de Calella, municipi de la comarca del Maresme –província de Barcelona- a la costa.

El municipi compta amb 4 centres que ofereixen a data d'avui 4 línies incompletes d'ensenyament públic i 5 línies d'ensenyament concertat. Aquesta proporció entre oferta pública i concertada és inusual entre les poblacions veïnes, on la presència de l'escola pública predomina notablement. Aquesta característica ha condicionat des de sempre la consideració de bon nombre de famílies calellenques envers l'opció pública, que tradicionalment s'ha vist menyspreada. En els darrers anys la tendència s'ha

suavitzat: s'han incrementat les línies de pública i el nombre de preinscripcions tendeix a igualar-se.

El centre és una escola pública que acull a 372 alumnes aproximadament, número que va variant durant el curs, segons l'entrada de nens/es nouvinguts o la sortida de famílies que van a viure a altres països. Pel que fa als grups d'alumnes, podem trobar entre 20 i 27 alumnes per aula. Les famílies majoritàriament tenen un nivell econòmic mig-baix.

A l'escola es dona prioritat al tracte personal i proper, a la facilitat per contactar amb qualsevol membre del centre i poder comentar aspectes de la vida escolar des d'un punt de vista constructiu. Es demana la col·laboració de tothom perquè qualsevol membre de la comunitat educativa pot fer aportacions no només al procés educatiu del seu fill o filla, sinó també a l'esdevenir general de l'escola.

Es vol facilitar l'acolliment, el fet de sentir-se integrat el més aviat possible, ja sigui alumne, família o mestre.

Des de l'escola es pretén educar els alumnes en el sentit més ampli, per tant ens impliquem no només en la instrucció sinó també en tot allò que serveixi pel seu desenvolupament com a persona. Per això es vol conèixer la seva realitat familiar, què fa fora de l'escola, les seves inquietuds, preocupacions, esperances, desitjos, etc...

Per altra banda, es considera molt important fomentar en els alumnes els valors humans de respecte a un mateix i als altres, independentment de l'edat, sexe, cultura, procedència, creences,...; de ser capaç de relacionar-se amb correcció i assertivitat; que els altres sàpiguen que poden comptar amb ell; de ser solidari. Es vol aconseguir que els nostres alumnes desenvolupin al màxim les seves aptituds intel·lectuals perquè afrontin amb èxit les següents etapes educatives.

L'escola entén l'educació com un procés integral que es desenvolupa tenint en compte les dimensions individual i social de l'alumne, parant especial atenció a fomentar una educació basada en la solidaritat i el respecte dels altres i de si mateixos i en el sentit de la llibertat lligat al de la responsabilitat.

Per tant, es vol que l'educació que promou l'escola sigui una:

- Educació **integral**: Ple desenvolupament personal de totes les capacitats:
 - Cognitives
 - Motrius
 - Autonomia i equilibri personal.
 - Relació social
- Educació **democràtica**: Exercici dels principis democràtics de convivència.

- Educació **plural**: Respecte a la diversitat sociocultural i coeducació.
- Educació **comprensiva**: Respecte a la diversitat de capacitat i de ritmes d'aprenentatges.
- Educació **inclusiva**: Integració dels alumnes amb necessitats educatives.

3.1.2. Atenció a la diversitat

A l'escola es valora en tot moment la individualitat i diversitat de l'alumnat, esdevenint com a font de riquesa i coneixement. Es promou el respecte a tothom i l'atenció i adequació als diferents ritmes d'aprenentatge. Es té en compte tres factors de diversitat: les diferències individuals (Etapas del desenvolupament, els coneixements previs que té, la motivació, els interessos...), de grup (ètniques, socioculturals...) i de context (social, familiar...).

Per aconseguir tractar la diversitat de manera adequada, es treballa en diferents àmbits d'intervenció: disseny i desenvolupament curricular, organització del centre, formació del professorat, infraestructura i suports i la implicació dels pares i mares en l'educació integral dels alumnes. A part, també, es té en compte diversos principis metodològics com la flexibilitat del currículum i de l'organització de l'alumnat i el treball per un aprenentatge actiu, funcional i autònom.

L'escola té un **Pla d'atenció a la diversitat** dins el Projecte Educatiu de Centre (PEC) en el qual s'especifiquen els principis per atendre la diversitat i la **Comissió d'Atenció a la Diversitat**, que ha de concretar els criteris i prioritats per a l'atenció a la diversitat de l'alumnat, l'organització i seguiment dels recursos i de les mesures adoptades, el seguiment de l'evolució de l'alumnat amb necessitats educatives especials i específiques i la proposta de plans individualitzats. La Comissió d'Atenció a la diversitat (CAD) del centre està formada per la directora del centre, les mestres d'Educació Especial, els coordinadors/es de cada cicle, la coordinadora LIC i el professional de l'Equip d'Assessorament Psicopedagògic (EAP).

L'atenció a la diversitat es desenvolupa en 3 nivells:

A nivell de centre:
<ul style="list-style-type: none">• Pla de convivència• Pla d'atenció a la diversitat• PEC• Grups flexibles• Tècnica d'Educació Infantil (TEI) fa de mestre de suport dins l'aula.• Vetlladora• Aula d'acollida• Aula d'educació especial• Organització de mestres segons les necessitats i característiques dels grups i dels alumnes.• Psicopedagoga de l'EAP (un matí a la setmana).• Comissió d'atenció a la diversitat• Participació de serveis externs quan és necessari:<ul style="list-style-type: none">- Logopeda del CREDA (Centre de Recursos per a Deficients Auditius).- Fisioterapeuta de l'EAP (Equip d'Assessorament i Orientació Psicopedagògica)- Assessorament del CRETDIC (Centre de Recursos Educatius per a Alumnes amb Trastorns del Desenvolupament i la Conducta).• Coordinació trimestral o semestral amb serveis psicopedagògics que intervenen amb els alumnes.• Coordinació amb els serveis socials (Comissió Social) per mirar de d'atendre de la millor manera possible i mirar de cobrir les necessitats dels alumnes amb famílies amb pocs recursos.
A nivell d'aula:
<ul style="list-style-type: none">• 2 mestres a l'aula, quan es vegi convenient.

- Assessorament, per part de la mestra d'educació especial i l'EAP, per atendre a la diversitat dins l'aula, amb estratègies, tècniques i recursos diferents.
- Acció tutorial.
- Rutines i dinàmiques concretes per cada grup.
- Ús de mesures metodologies i didàctiques diverses.

A nivell l' alumne/a:

- Identificació i valoració de les necessitats educatives especials de l'alumnat, juntament amb l' EAP i el tutor/a.
- Elaboració d'adaptacions metodològiques en funció de les possibilitats de l'alumne/a i elaboració i/o adaptació de material didàctic que faciliti el procés d'ensenyament-aprenentatge de l'alumnat i la seva participació en les activitats del grup classe ordinari.
- Elaboració de Plans Individualitzats quan sigui necessari.
- Intervenció directament amb els alumnes que ho necessitin, en forma de reforç pedagògic, a l'aula ordinària i a l'aula d'educació especial, en grups reduïts o individualment.
- Observació del progrés de l'alumne/a i realització d'una avaluació contínua en col·laboració amb el tutor/a.
- Col·laboració i coordinació amb els vetlladors que intervenen amb els alumnes.
- Col·laboració i coordinació de les tasques amb altres professionals que intervenen a l'escola.
- Col·laboració en l'assessorament i coordinació amb les famílies de l'alumnat amb necessitats educatives especials, juntament amb el tutor/a, per informar-los dels progressos i seguir la línia d'actuació de l'escola.

3. 2. Descripció del cas

En J és un nen de 10 anys que està cursant 4t de primària. Degut a la seva discapacitat intel·lectual moderada segueix un Pla Individualitzat. Per altra banda també està diagnosticat amb un trastorn explosiu intermitent .

En J des de ben petit ha necessitat que l'escola s'ajustés a les seves característiques i al seu ritme d'aprenentatge per tal que pogués anar avançant al seu ritme. Des de P4 ha rebut l'atenció de la mestra d'educació especial i als últims anys ha rebut hores de vetllador. Des de P3 fins a 1r en J es va mostrar força tranquil i content, i molt poques vegades s'enfadava o es mostrava trist. Tot i així, durant els últims anys va començar a mostrar conductes explosives davant la frustració de no aconseguir una cosa, davant dels canvis i davant les normes i límits. En aquestes situacions pot arribar a llençar o trencar mobiliari, agredir companys/es, a agredir verbalment a les mestres i autolesionar-se.

Pel que fa a l'estructura familiar, en J té un germà un any més gran, el qual té molts problemes de conducta, i que actualment li estan fent una valoració psicopedagògica.

L'estil educatiu de la família és força liberal i permissiva, amb poques normes i límits. Els pares han passat alts i baixos i no sempre s'han fet càrrec dels germans, sovint veient-se sobrepassats per les conductes que presenten. Tenen pocs recursos econòmics i necessiten un acompanyament tant dels serveis socials com de l'escola.

Els pares expliquen que en J a casa, normalment, es mostra tranquil i carinyós, però que quan demana una cosa i no se li dóna o quan es canvien els plans, es descontrola de tal manera que es pot arribar a pegar a ell mateix. S'enfada sovint amb el germà provocant baralles i crits.

Autonomia personal

Actualment té un bon control dels esfínters i té tots els hàbits d'higiene assolits.

Necessita ajuda a l'hora de realitzar activitats de la vida quotidiana i escolars.

No sempre demana ajuda quan la necessita, sinó que es frustra molt i s'enfada.

Davant de situacions que requereixen moviment es mostra passiu i poc col·laborador, per exemple si se li cau algun paper a terra o ha d'anar a buscar un material, demana de manera poc assertiva que hi vagi l'adult.

Poca percepció i control del temps.

Nivell i estil d'aprenentatge

En J presenta un ritme d'aprenentatge lent i intermitent. Necessita combinar les estones de treball específic i treball més manipulatiu i de joc.

Normalment, a l'hora de realitzar una tasca necessita l'ajuda i supervisió de l'adult. Li resulta molt difícil treballar tot sol.

Té un horari totalment personalitzat i flexible, ja que les rutines i dinàmiques de cicle mitjà són massa feixugues per ell, hi ha més estones d'escolta activa i treball grupal i individual d'uns conceptes que li resulten massa abstractes i complicats... Així doncs, a més de tenir tot el currículum adaptat a les seves característiques, en el seu horari hi ha 5 sessions d'educació física durant la setmana i després del pati surt del seu grup-classe i fa activitats variades de percepció visual, memòria, orientació espacial... juntament amb un altre nen.

De manera general, en J necessita que totes les explicacions estiguin acompanyades d'imatges, dibuixos o vídeos, ja que d'aquesta manera va seguint el fil de l'explicació, es fixa amb els detalls i és capaç de fer preguntes.

Pel que fa a l'àrea de llengua, en J és capaç de llegir i escriure paraules de dues i tres síl·labes, tot i que a vegades es deixa lletres i necessita ajuda. Si ha de llegir oracions, aquestes les acompanyem de pictogrames perquè vagi combinant la lectura i la deducció del que diu, a través de les imatges.

A l'hora d'ordenar una seqüència d'imatges, si coneix la història és capaç de fer-ho, però sinó necessita que l'adult el vagi guiant.

A l'àrea de matemàtiques, en J identifica, llegeix i escriu els números fins al 100 i comença a identificar-los fins al 120. Sap resoldre sumes i restes senzilles i comença a entendre la mecànica de la suma portant-ne. Necessita ajuda per resoldre problemes i activitats de lògica.

Pel que fa a medi natural i social té tots els temes adaptats amb explicacions més senzilles i acompanyades de pictogrames per tal que les pugui seguir.

3.3. Necessitats identificades

Des de l'inici de curs, he anat fent un registre de les conductes i converses que en J ha

anat tenint en diferents situacions i persones. D'aquesta manera m'he pogut fer una idea clara de quin nivell de competències emocionals té i quines necessitats presenta i cal començar a reforçar i treballar.

He organitzant les diferents observacions agafant com a referència el model pentagonal de competències emocionals del GROU (Bisquerra, 2016).

Consciència emocional

Té dificultats per expressar i posar nom al que li passa o el que sent. Normalment expressa les emocions positives dient que està bé o content i pel que fa a les negatives, o no sap verbalitzar el que li passa i actua directament de manera explosiva o diu que està enfadat sense ser capaç d'explicar per quina raó ho està i se seu en un racó.

Si li preguntes quines coses el fan està trist o li fan por o el fan enfadar, normalment no sap què dir-te i li has de donar diferents opcions per tal que en triï una.

Si li mostres diferents persones expressant emocions diverses, les classifica segons si estan contents, tristos, enfadats o tenen por. A vegades diu que estan malament però no sap concretar més. Si li preguntes què senten o què els hi pot haver passat, normalment no ho sap respondre i necessita que li donis diferents opcions.

Si li expliques una història i li preguntes com se sent el protagonista, normalment respon dient: content, trist, enfadat o té por.

Mostra poca capacitat per entendre que el que ell fa afecta en els altres.

Regulació emocional

Quan està content o li diem que ha treballat molt bé, a vegades parla com un nen petit, abraça a l'adult i salta d'alegria.

Davant d'una situació o conflicte, normalment responsabilitza a l'altre i si s'adona de la seva part de culpa, no és capaç de regular-se i es frustra moltíssim i reacciona creuant els braços i dient que no, llençant coses o cridant.

Quan demana alguna cosa i se li diu que no, s'enfada i reacciona cridant i picant el mobiliari o a ell mateix.

Quan està jugant o fent una activitat que li agrada i ha de recollir o marxar, també s'enfada moltíssim perquè no vol plegar. Si se li anticipa amb temps i se'l reforça

positivament, accepta recollir o marxar.

Quan espera una rutina concreta i hi ha algun canvi d'última hora, normalment es frustra i es posa molt nerviós.

Quan ha de fer alguna activitat que no li agrada s'enfada, crida, i agredeix el material i /o a ell mateix.

Necessita molt de temps per calmar-se i canviar el pensament negatiu. Si ja li ha passat alguna cosa que no li ha agradat ja es mostra molt irritable.

Normalment té dificultats per acceptar alternatives.

Quan se l'avisava i es queda sense uns minuts de joc o en comptes de poder jugar amb el seu joc preferit li ofereixes uns altres, a vegades s'enfada molt i comença a dir que no li agrada gens el dia i que tot anirà malament.

En J necessita que se li vagin explicant de manera molt senzilla les raons de perquè una conducta no és correcta, és perillosa o no és adequada, tot i així a vegades no ho entén o no ho accepta.

A vegades explica situacions que a ell li agradaria fer o tenir com a vivències personals.

Autonomia emocional

Sovint mostra poca confiança en ell mateix, dient que ell sol no sap fer les coses o demanant ajuda.

Gaudeix molt de la companyia dels seus companys/es o de l'adult, però fins el punt que hi ha certa dependència. Normalment es mostra afectuós, li agrada explicar les seves vivències, que l'abracis i l'escoltis.

Si li demanes que es descrigui com és ell, no té gaire vocabulari i utilitza les paraules més habituals però que no acaba d'entendre.

Davant d'activitats que considera que són massa difícils per ell, es nega a fer-les sense intentar-ho. Si accepta fer-les amb ajuda de l'adult té molt poca tolerància a l'error.

Es mostra insegur i a vegades reticent davant de coses i activitats noves.

En J es mostra motivat davant d'activitats senzilles que tinguin a veure amb els esports o els animals. Els vídeos, contes i imatges li agraden molt. Normalment, amb tot el que fa referència als continguts més curriculars, presenta més passivitat i rebuig i ho

expressa verbalment dient que és avorrit, dient que no ho vol fer, que és per nens petits o per massa grans o a vegades, utilitza paraules més grolleres.

Davant d'activitats de lleure, s'ho passa molt bé i es mostra molt motivat però necessita que l'adult el vagi guiant i reforçant ja que sinó es cansa de seguida i s'enfada per no poder fer el que ell vol.

Pel que fa al nivell de responsabilitat davant les diferents tasques o encàrrecs en J mostra molt poc grau de responsabilitat. Normalment demana que algú l'acompanyi per falta de confiança en ell mateix.

Si ha d'anar a buscar algun material o ha de recollir, normalment se li ha d'insistir que ho faci.

Davant d'un canvi que es produeixi en la seva rutina diària, es mostra molt nerviós i comença a dir tot ple d'idees negatives de com anirà el dia.

Competència social

Si està content i tranquil, normalment respecte les normes socials bàsiques. Tot i que, a vegades, li és difícil respectar el torn de paraula i el seu temps d'escolta activa és força limitat.

No sempre respecte les normes socials preestablertes. Amb ajuda del reforç positiu i d'un sistema de punts, va millorant mica en mica.

Si fem una activitat conjunta hi ha algun nen/a que necessita una mica de temps per contestar, en J es va posant nerviós i interromp constantment. Mostra poca capacitat d'espera.

Quan un company/a explica alguna cosa, si és del seu interès, l'escoltarà força i serà capaç de preguntar-li alguna cosa, però si no l'interessa normalment no els escolta o els hi canvia de tema.

Normalment mostra respecte i afectuós cap els altres, però quan està enfadat per alguna cosa o no vol fer una activitat, perd el control i el respecte cap el material i cap els altres insultant-los, depreciant-los o utilitzant un to i una entonació molt provocadora i desafiant.

Davant d'alumnes que tenen algun tipus de dificultat o que són més petits que ell i realitzen activitats més fàcils, en un primer moment fa comentaris faltant el respecte (això està xupat! No entenc com és que no ho saben fer, són tontos o què!) però amb una reflexió del mestre ho entén i canvia d'actitud.

Si vol algun material que té un altre nen o que té la mestra, a vegades li agafa sense demanar permís o ho demana però s'enfada si no li donen, sense acceptar cap alternativa.

En ocasions insulta a companys/es amb un vocabulari molt groller i dèspota que segurament li han dit a ell alguna vegada (subnormal, retrassada mental, tonto...) Si el seu referent li fa una reflexió, li sap greu i deixant-li un cert temps, és capaç de demanar perdó.

El seu joc és una mica violent i necessita pautes i models de relació, sobretot quan hi ha algun tipus de conflicte, ja que sinó acaben enfadats.

Quan juga utilitza un vocabulari de més grans, diu paraulotes i insulta molt més.

És capaç de compartir emocions positives amb els adults, explicant petites vivències que li han passat. Mostra dificultats per compartir emocions negatives i explicar el que li passa. Amb l'ajuda de l'adult a vegades ho aconsegueix.

Quan en J treballa amb un altre alumne que presenta moltes dificultats motrius i en la parla, el cuida i l'ajuda moltíssim. Li agrada molt compartir la classe amb ell i ajudar-lo amb algunes tasques. Li fa abraçades i reproduïx conductes que fem els seus referents.

Té dificultats per donar una opinió contrària de manera assertiva. Normalment ho fa enfadat i de manera despectiva.

Normalment mostra poca capacitat per prevenir i solucionar conflictes. A mesura que ho hem anat treballant ha millorat a l'hora de buscar alternatives. Tot i així cal seguir-ho treballant.

Quan està amb algun nen/a que està molt enfadat i parla malament, normalment l'imita i acaba també enfadat i reproduïnt les mateixes conductes. Passa el mateix quan està envoltat de nens/es que es mostren molt eufòrics.

Competències per la vida i el benestar

En J no sempre és conscient de les seves capacitats i dels seus punts forts i febles fent que s'imagini en un futur d'una manera poc realista.

Si tenim alguna conversa en la qual ell promet que farà alguna tasca, no sempre és conscient del que suposa i amb quina continuïtat ho haurà de fer per poder aconseguir el que ha dit.

Quan no li surt alguna cosa, de seguida demana ajuda a l'adult, fins i tot abans d'intentar buscar una altra solució.

Quan té algun problema amb algun altre alumne/a, no sempre demana ajuda, sinó que utilitza la força.

3.4. Objectius del programa d'intervenció

Objectius genèrics

Aquest programa parteix de dos objectius principals:

1. Potenciar el desenvolupament de la consciència emocional
2. Fomentar la regulació emocional

Objectius específics

Cada objectiu es desglossa de la manera següent:

1. Millorar la consciència emocional

1.1. Prendre consciència de les emocions bàsiques.

1.1.1 Conèixer i identificar la ira/ràbia

- Què notem en el nostre cos?
- Com expressem la ràbia?
- Diferència entre emoció, pensament i comportament.
- Entendre el funcionament de la ràbia.
- Entendre els diferents nivells d'intensitat de la ràbia.

1.1.2. La frustració

- Prendre consciència del que sentim i notem quan estem frustrats.
- Identificar situacions en les quals experimentem frustració.

1.2. Comprendre les emocions dels altres.

2. Millorar la regulació emocional

2.1. Regulació de la ira /ràbia

- Expressar la ràbia de manera més assertiva.
- Conèixer i utilitzar eines i estratègies de regulació de la ràbia.

2.2. Regulació de la frustració

- Expressar la frustració de manera més assertiva.
- Conèixer i utilitzar eines i estratègies de regulació de la frustració.
- Introduir el pensament positiu.
- Augmentar la flexibilitat de pensament: Busquem alternatives.

3.5. Metodologia

La metodologia que s'ha usat és força dinàmica i amb una estructura força similar en totes les sessions. S'ha combinat jocs amb material manipulatiu, activitats a l'ordinador, vídeos i curts, activitats en format paper, reflexions i activitats en les que s'ha fet participar a més alumnat. Les activitats que s'han proposat són força curtes i variades per tal de mantenir la motivació i l'atenció al màxim.

A totes les sessions s'ha procurat crear un ambient càlid i distès en el qual en J se sentís a gust i pogués expressar lliurement les seves emocions i experiències. A través de l'escolta activa, la proximitat, la conversa i el vincle amb l'alumne, s'han anat proporcionant consells, models d'actuació i estratègies per tal que cada vegada tingués més eines per identificar i regular les emocions. Les situacions que se li han presentat han estat el màxim de pròximes a l'alumne i del seu dia a dia, ja que s'ha considerat que com més concretes fossin, més comprensió, reflexió i possibilitat de canvi hi hauria.

Totes les sessions s'han presentat amb una estructura bàsica similar. Sempre començaven amb una petita introducció més teòrica, en la qual s'esbrinaven els coneixements previs, es recordava el que s'havia treballat en la sessions anteriors per tal d'enllaçar les diferents activitats i per recuperar els coneixements que ja tenia clars i es donava una petita explicació de l'emoció o estratègia que s'utilitzaria. A continuació, es duien a terme dues activitats de consciència emocional o regulació i quan s'havia introduït la relaxació, sempre s'acabava amb una activitat més relaxant per adonar-nos dels beneficis que ens aporta.

A través de l'observació acurada s'han anat aplicant modificacions a les sessions programades, ja que si es detectava que un tipus d'activitat feia que en J participés i reflexionés més que en d'altres, es mirava de fer més activitats d'aquest estil. . D'altra banda, cal dir que a més de les sessions programades, tots els conceptes, idees i tècniques que es treballen en aquest programa, s'han anat recordant i facilitant en el dia a dia, no només en aquest espai. En J necessita que se'l guiï, se li faci un modelatge d'aprop i se li vagin recordant els diferents aprenentatges, sobretot els que fan referència a la regulació de la ràbia i a la resolució de conflictes. Així doncs, en moltes situacions s'ha donat èmfasi o s'ha recordat tot el que s'ha introduït i treballat en les sessions programades, i a través de l'observació del dia a dia també s'han fet modificacions o s'han afegit activitats. Així doncs, aquesta programació ha estat totalment flexible.

3.6. Temari

A continuació presento una sèrie d'activitats que s'han distribuït i combinat en 12 sessions pràctiques per tal de treballar les dues competències bàsiques: la consciència emocional centrada en la ira i la frustració i la regulació emocional.

En un inici, les sessions es centren més en la consciència emocional, però quan ja tinguem una base feta, ja s'aniran combinant activitats per treballar les dues competències. Cal dir que, de manera indirecta també es treballa la competència social potenciant algunes de les habilitats socials, però no d'una manera tan sistemàtica i específica.

Bloc I: Consciència emocional	Bloc II: Regulació emocional
Nom de les activitats	Nom de les activitats
<ul style="list-style-type: none">- Quina emoció deuen sentir?- Jo sento... quan...- Com se sent?- El mural de les emocions.- Expressem amb la música.- El mural de les emocions.- Jo sento... quan...- El twister de les emocions: com em sentiria si...- Tots sentim el mateix?- Expressem amb la música i el pinzell- Jo sento... quan...- Quan jo m'enfado noto que el cos...- Quan jo m'enfado em venen al cap...	<ul style="list-style-type: none">- El termòmetre de la ràbia.- La Marina i el roure.- Quina tranquil·litat!- Com funciona la ràbia?- Relaxant el cos.- Accions correctes i incorrectes.- La tortugueta.- Presentació d'en Flexi i en Kokorroka.- Entrem al laberint.- Relaxo el cos amb la música.- Classifiquem amb en Flexi i en Kokorroka.- Ajudo al monstre.- Visualització.- El Puente.

	<ul style="list-style-type: none"> - El pensament positiu i negatiu. - M'he enfadat. - Què puc fer?
--	--

3.7. Proposta d'activitats

Sessió 1	
Competències emocionals	Consciència emocional
Objectius de la sessió	<ol style="list-style-type: none"> 1. Presa de consciència de les pròpies emocions: <ul style="list-style-type: none"> - Identificar què notem en el cos. - Identificar si és una emoció agradable o desagradable. 2. Adquirir vocabulari emocional. 3. Comprensió de les emocions dels altres.
Temporalització	50 minuts
Desenvolupament de la sessió	<ul style="list-style-type: none"> - Conversa sobre les emocions. Què en sabem i recordem? <p>Ens introduïm en el món de les emocions fent memòria del que vam treballar durant el curs passat, així podré saber de què se'n recorda i quin vocabulari utilitza. Si és necessari, mirarem el conte del monstre dels colors, ja que és el que ens va servir de fil conductor l'any passat.</p> <p>Activitat: Quina emoció deuen sentir?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Visualització de la presentació de les diferents emocions a través de les activitats interactives de l'educaixa, anomenades: Emocions bàsiques. <p>https://www.educaixa.com/microsites/KitsCaixa_valores/emocions%20basiques/index.html</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quan acabem de veure cada situació es farà una reflexió de què sentia el personatge, què notava al cos, i si l'emoció era agradable o no. <p>Estil de preguntes: Com té la cara aquest nen? I les celles, i els llavis? Està relaxant o tens? El cor com li deu anar, ràpid o lent? I la respiració? Creus que ho està passant bé?</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Comentarem en quins moments hem sentit aquestes emocions. <p>Activitat: Jo sento... quan...</p> <ul style="list-style-type: none"> - Escollirem dues de les emocions que hem vist i escriurem, dins d'un núvol, una situació en la qual l'haguem sentit.
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - El conte del monstre dels colors - Link de l'educaixa: Emocions bàsiques. - Núvols de pensaments. - Llapis, goma i guixos.
Acció educativa permanent	Davant de qualsevol situació posar nom a les emocions i sensacions que sentim.

Sessió 2	
Competències emocionals	Consciència emocional
Objectius de la sessió	<ol style="list-style-type: none"> 1. Presa de consciència de les pròpies emocions. <ul style="list-style-type: none"> - Identificar què notem en el cos. - Identificar si és una emoció agradable o desagradable. 2. Adquirir vocabulari emocional. 3. Comprensió de les emocions dels altres: <ul style="list-style-type: none"> - Saber interpretar les expressions facials. - Saber interpretar les conductes dels altres.
Temporalització	50 minuts
Desenvolupament de la sessió	<ul style="list-style-type: none"> - Començarem la sessió fent memòria del que vam fer la setmana passada. <p>Activitat: Com se sent?</p> <ul style="list-style-type: none"> - A continuació visualitzarem un vídeo en el qual sortiran diferents personatges i situacions i s'haurà d'identificar quina emoció estan sentint. <p>https://www.youtube.com/watch?v=hCbP-YQ9XLM</p> <p>A través de les diferents escenes anirem reflexionant i comentant quan sentim aquestes emocions.</p>

	<p>Activitat: El mural de les emocions.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comencem elaborar un mural de les emocions: Busquem per internet imatges de persones que expressin una emoció en concret per tal de fer un mural. Ens haurem d'anar fixant amb la comunicació no verbal de cada imatge. Com té les espatlles, les mans, les celles... També reflexionarem si aquestes emocions són agradables o desagradables. - Les emocions que treballarem són: alegria, tristesa, ira, por, sorpresa, fàstic, amor, i hi afegirem nervis perquè en moltes ocasions aquest alumne presenta aquest estat emocional sense adonar-se'n i sense saber explicar perquè.
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Ordinador amb connexió a internet. - Link amb l'activitat: com se sent? - Cercador d'imatges. - Accés a una impressora. - Papers de colors, cola i tisores.
Acció educativa permanent	Davant de qualsevol situació posar nom a les emocions i sensacions que sentim.

Sessió 3	
Competències emocionals	Consciència emocional
Objectius de la sessió:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Presa de consciència de les pròpies emocions. <ul style="list-style-type: none"> - Identificar què notem en el cos. - Identificar si és una emoció agradable o desagradable. 2. Prendre consciència de les emocions que pot transmetre la música. 3. Adquirir vocabulari emocional. 4. Reconèixer les diferents emocions a partir de les expressions facials.
Temporalització	50 minuts
Desenvolupament	- Començarem la sessió fent memòria del que vam fer la setmana passada.

de la sessió	<p>Activitat: Expressem amb la música.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Es dirà a l'alumne que es posi dret i comenci a caminar per l'aula. Se li explicarà que se li aniran posant músiques diferents i que ell pot anar fent el que li vingui més de gust: córrer, saltar, aixecar els braços, seure, caminar poc a poc, estirar-se... Quan es pari la música se li preguntarà com s'ha sentit, com ha notat el seu cos, si ha estat agradable o desagradable, què ha tingut ganes de fer... <p>Activitat: El mural de les emocions.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Acabem d'elaborar un mural de les emocions: Busquem per internet imatges de persones que expressin una emoció en concret per tal de fer un mural. <p>Activitat: Jo sento... quan...</p> <ul style="list-style-type: none"> - Escollirem una de les emocions que hem vist i escriurem, dins d'un núvol, una situació en la qual l'haguem sentit.
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Música variada. - Ordinador amb connexió a internet - Cercador d'imatges - Accés a una impressora. - Papers de colors, cola i tisores. - Núvols de pensaments.
Acció educativa permanent	Davant de qualsevol situació posar nom a les emocions i sensacions que sentim.

Sessió 4	
Competències emocionals	Consciència emocional
Objectius de la sessió:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Presa de consciència de les pròpies emocions. <ul style="list-style-type: none"> - Ser conscients que davant d'una situació podem tenir diferents emocions. - Identificar si és una emoció agradable o desagradable. 2. Adquirir vocabulari emocional. 3. Comprensió de les emocions dels altres.

	4. Ser conscients que davant d'una mateixa situació pot ser que unes persones tinguin unes emocions diferents que les altres.
Temporalització	50 minuts
Desenvolupament de la sessió	<ul style="list-style-type: none"> - Començarem la sessió fent memòria del que vam fer la setmana passada. <p>Activitat: El twister de les emocions. Adaptació de l'activitat: "Revisió" (Carpena, 2012, p.120).</p> <ul style="list-style-type: none"> - L'activitat consisteix en llegir una situació i que el nen digui quina emoció sentiria si li passes a ell. Un cop ho hagi dit, relacionarem l'emoció amb el color del monstre dels colors i farem girar una ruleta la qual ens marcarà quina mà o quin peu (dret o esquerra) hem de colorar sobre el color de l'emoció. Si una situació ens provoca diferents emocions, col·locarem més d'una mà o més d'un peu ens els colors de les emocions. Farem èmfasi en que totes les emocions són legítimes. <p>Activitat: Tots sentim el mateix?. Adaptació de l'activitat: "Diferències individuals" (Carpena, 2012, p.122).</p> <ul style="list-style-type: none"> - De les situacions que han anat sortint en l'activitat anterior se li proposarà que preguntis a 5 companys/es què sentirien si els hi passes a ells. Per poder fer-ho de manera més visual, elaborarem un gràfic de barres per poder observar amb claredat quines emocions provoquen les diferents situacions i veurem com una mateixa situació pot provocar emocions diferents a cada persona.
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Twister de les emocions: mural estil twister però amb el color que s'ha establert a cada emoció. - Ruleta per marcar quina part del cos s'ha de moure. - Enquesta - Plantilla del gràfic de barres.
Acció educativa permanent	Davant de qualsevol situació posar nom a les emocions i sensacions que sentim i que senten els altres.

Sessió 5	
Competències emocionals	Consciència emocional

Objectius de la sessió:	1. Presa de consciència de les pròpies emocions. 2. Adquirir vocabulari emocional. 3. Prendre consciència de les emocions que pot transmetre la música.
Temporalització	50 minuts
Desenvolupament de la sessió	<ul style="list-style-type: none"> - Començarem la sessió fent memòria del que vam fer la setmana passada. Activitat: Expressem amb la música i el pinzell. <ul style="list-style-type: none"> - Es dona una cartolina DIN-A3 a l'alumne dividida en quatre parts. Se li explica que es posarà una música i que mentre duri ell pot dibuixar i pintar el que vulgui dins d'un dels quadres. El dibuix es totalment lliure però haurà de deixar el pinzell quan la música s'acabi. En acabat posarem una altra música i haurà de fer un altre dibuix a un altre quadre. Així fins a fer 4 dibuixos diferents. En acabat comentarem el resultat. - Músiques: alegria, ràbia, por i tristesa. Activitat: Jo sento... quan... <ul style="list-style-type: none"> - Escollirem una de les emocions que hem vist i escriurem, dins d'un núvol, una situació en la qual l'haguem sentit.
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Músiques diferents. - Pinzell, pintura i cartolina DIN-A3 . - Núvols de pensaments. - Llapis, goma i guixos.
Acció educativa permanent	Davant de qualsevol situació posar nom a les emocions i sensacions que sentim i que senten els altres.

Sessió 6	
Competències emocionals	Consciència emocional Regulació emocional
Objectius de la sessió:	1. Presa de consciència de les pròpies emocions: La ràbia <ul style="list-style-type: none"> - Prendre consciència dels canvis que fa el cos quan estem enfadats; rigidesa, respiració, pensament... - Prendre consciència de les diferents intensitats de les emocions.

	<p>2. Adquirir vocabulari emocional.</p> <p>3. Comprensió de les emocions dels altres.</p> <p>4. Experimentar la relaxació per tranquil·litzar el nostre cos i ment.</p>
Temporalització	50 minuts
Desenvolupament de la sessió	<p>- Començarem la sessió fent memòria del que hem fet fins ara i quines emocions hem conegut: alegria, tristesa, ràbia, por, calma, sorpresa i fàstic.</p> <p>- Entrem en el món de la ràbia.</p> <p>Activitat: El termòmetre de la ràbia. Adaptació de la web: El sonido de la hierba al crecer. http://elsonidodelahierbaelcrecer.blogspot.com.es/search/label/enfado</p> <p>- Se li explicarà a l'alumne que la ràbia, igual que les altres emocions la podem sentir en diferents intensitats depenent de la situació que visquem. Posarem diferents exemples i anirem marcant en quin grau del termòmetre ens trobem.</p> <p>Activitat: La Marina i el roure.</p> <p>- Visualització del conte: La Marina i el roure. https://www.youtube.com/watch?v=dE1UknZExEo</p> <p>- Reflexionem. Què li ha passat a la nena? Com sabem que està enfadada? Com té el cos? I la cara? Té bones idees? Creus que cada vegada està més enfadada? Com ho saps? Actuant d'aquesta manera aconseguirà alguna cosa? I el nen?</p> <p>- Anem comentant en quin punt del termòmetre es troba.</p> <p>Activitat: Quan jo m'enfado noto que el cos...</p> <p>- A través de diferents imatges i anem reflexionant sobre el que notem en el nostre cos quan estem enfadats, i escollim aquelles imatges més representatives.</p> <p>Activitat: Quina tranquil·litat! (López Cassà, 2010, p.91)</p> <p>- Agafarem una màrrega i la posarem estirada al terra i ell s'hi posarà a sobre escollint una posició còmoda.</p> <p>Se li dirà que vagi agafant molt d'aire i que respiri profundament pel nas. Deixarem que l'aire entri molt a dins, tant com puguem i el deixem anar per la boca. Posem les mans a sobre el ventre i notem com aquest puja i baixa mentre nosaltres respirem. Es repeteix varies vegades.</p>

	<p>Després ens concentrarem en diferents parts del cos: primer els braços, després les cames i per últim la cara. En les extremitats, primer pujarem un membre i després l'altre. Mentre un està en moviment l'altre es relaxa.</p> <p>A la cara es farà un suau massatge amb les mans, realitzant moviments circulars sobre les galtes.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Al finalitzar l'activitat, comentarem com s'ha sentit. <p>Preguntes per reflexionar:</p> <p>Com t'has sentit?</p> <p>T'ha agradat? Per què?</p> <p>T'agradaria repetir-ho?</p> <p>Quan creus que t'aniria bé fer relaxació?</p>
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - El termòmetre de les emocions. - El conte: La Marina i el roure. - Imatges representatives sobre els estats del propi cos. - Màrrega.
Acció educativa permanent	<p>Davant d'una situació en la qual s'està enfadant o posant nerviós, ajudar-lo a que prengui consciència de què nota en el seu cos, per tal que sigui ell mateix qui, al final, prengui consciència de manera autònoma.</p>

Sessió 7	
Competències emocionals	<p>Consciència emocional</p> <p>Regulació emocional</p>
Objectius de la sessió	<ol style="list-style-type: none"> 1. Presa de consciència de les pròpies emocions: La ràbia <ul style="list-style-type: none"> - Prendre consciència dels canvis que fa el cos quan estem enfadats; rigidesa, respiració... - Prendre consciència de les diferents intensitats de la ràbia. 2. Identificar els pensaments que activa la ràbia. 3. Reflexionar sobre possibles conseqüències que desencadenen les conductes realitzades.

	<p>4. Experimentar la relaxació per tranquil·litzar el nostre cos i ment.</p> <p>5. Descriure el benestar que ofereix la relaxació.</p>
Temporalització	50 minuts
Desenvolupament de la sessió	<ul style="list-style-type: none"> - Començarem la sessió fent memòria del que vam fer en la sessió anterior. <p>Activitat: com funciona la ràbia?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fabriquem el pot de la ràbia amb purpurina vermella i aigua. Se li explica que la purpurina vermella representen les nostres neurones del cervell que ens ajuden a pensar i que a vegades, aquestes neurones estan tan nervioses que no poden pensar bé i només tenen males idees. - Quan movem i agitem l'ampolla, la purpurina es mou molt de pressa. Llavors, se li pregunta a l'alumne com creu que estan aquestes neurones, tranquil·les o nervioses, i si així poden pensar bé. Se li pregunta quines idees li venen al cap quan està molt enfadat. - En canvi quan deixem anar l'ampolla sobre la taula, la purpurina, es va movent més a poc a poc fins a parar-se. Llavors se li torna a preguntar com creu que deuen estar aquestes neurones, tranquil·les o nervioses i si ara poden pensar millor. - Se li explica que els científics han estudiat que quan estem tan enfadats no podem pensar bé, i ens vénen al cap idees i pensaments que no sempre es poden fer perquè no són correctes. Hem de parar! <p>Activitat: Quan jo m'enfado em vénen al cap...</p> <ul style="list-style-type: none"> - A partir de diferents historietes dibuixades a una pissarra, (situacions viscudes que els fan enfadar) anem comentant quins canvis nota el cos, quins pensaments li vénen al cap, quines conductes fa i quines conseqüències ha tingut. - Finalment escollim diferents imatges d'accions que li vénen al cap, té ganes de fer o fa quan està enfadat i reflexionem si ens sentim bé quan les fem o si ens surten a compte. <p>Activitat: Relaxant el cos (Renom, 2008, p.139)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Es demana a l'alumne que s'assegui en el terra i que pensi amb el que hem fet, com s'ha sentint i quines emocions ha viscut. Llavors se li demanarà que s'estiri al terra amb els ulls tancats i es posarà una música de fons molt suau i se l'invitarà a relaxar-se. - A continuació, es llegirà, en veu suau i lenta, un text per tal que vagi interioritzant el que es va dient i el permeti seguir les instruccions que es van detallant: Pensa que has anat d'excursió i has fet moltes coses, t'ho has passat molt bé corrents, saltant, i jugant amb els teus amics. Però ara estàs molt cansat i necessites estirar-te al

	<p>terra. Nota com tot el teu cos comença a descansar i la respiració es va fent més lenta. La teva cara està cansada, els teus ulls, el nas, les orelles, la barbeta estan tensos, deixa que es relaxin a poc a poc.</p> <p>En aquest moment, les teves espatlles noten la fatiga acumulada de tot el dia, recorda que ara estàs tranquil i poc a poc et vas relaxant.</p> <p>Mou els dits de les mans i deixa-les obertes i en repòs. Ara concentra't amb els braços i nota com es van relaxant.</p> <p>Respira lenta i profundament i amb la mà sobre l'abdomen nota com puja i baixa al compàs de la teva respiració.</p> <p>Les teves cames estan carregades per la tensió que has acumulat mentre corries i saltaves. Deixa que es relaxin lentament.</p> <p>Els teus peus també necessiten descansar, mou-los lentament com si els volguessis obrir i tancar. Deixa que es relaxin.</p> <p>- En acabat, deixarem que vagi obrint els ulls i s'incorpori. Un cop estigui assegut reflexionarem sobre com estem i què hem sentit.</p>
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Ampolla, aigua i purpurina vermella. - Historietes - Pissarreta, retoladors i borrador. - Imatges de conductes i pensaments. - Música suau i màrfega.
Acció educativa permanent	Davant d'una situació en la qual s'està enfadant o posant nerviós, ajudar-lo a relaxar-se utilitzant la tècnica de relaxació.

Sessió 8	
Competències emocionals	<p>Consciència emocional</p> <p>Regulació emocional</p>
Objectius de la sessió	<ol style="list-style-type: none"> 1. Presa de consciència de les pròpies emocions: La ràbia 2. Entendre que totes les emocions són legítimes, però que els comportaments que tenim n'hi ha que són correctes i n'hi ha d'incorrectes. 3. Facilitar la pràctica de pensar abans d'actuar.

	<p>4. Ser crítics per avaluar quins comportaments són correctes i quins no.</p> <p>5. Aprendre a controlar els impulsos emocionals.</p> <p>6. Adquirir una estratègia per regular les emocions negatives.</p>
Temporalització	50 minuts
Desenvolupament de la sessió	<ul style="list-style-type: none"> - Començarem la sessió fent memòria del que vam fer en la sessió anterior pensant situacions que ens facin enfadar, movent l'ampolla... <p>Activitat: Accions correctes i incorrectes. Adaptació de l'activitat: "Diferència entre emocions i conductes" (Carpena, 2012, p.123-124).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Explicarem que els sentiments i els comportaments no són el mateix, ja que els sentiments són senyals que sentim a dins i els comportament són les accions que fem. Hi ha diferents classes de comportaments, els que estan bé i els que no. Comportar-se d'una manera o d'una altra es pot triar, mentre que els sentiments no. - Explicarem situacions en les que els protagonistes estan enfadats però tots fan coses diferents. Haurem de classificar si la conducta és correcta o incorrecte i pensarem amb les possibles conseqüències que hi poden haver. Per fer-ho se li donarà una pauta on hi ha 4 preguntes que ens hem de fer per saber si el comportament és correcte o no. - Cada vegada que llegim una situació, es faran unes preguntes d'aquest estil: Quines seran les conseqüències? Com se senten els altres quan fem això? Com afecta a la classe?... <p>Activitat: La tortugueta.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aquest conte explica la història d'una tortugueta que s'enfada molt sovint i sent frustració perquè troba massa difícil escriure, fer matemàtiques, etc. Un dia, es troba una tortuga més vella i sàvia i és aquesta li ensenya una manera de regular la frustració i sentir-se molt millor. El conte: https://plus.google.com/photos/100431616789170133683/albums/5923746772592941361 - La tècnica consisteix en seguir 4 passos: 1. Paro

	<p>2. Respiro</p> <p>3. Penso com em sento i què puc fer.</p> <p>4. Decideixo la millor opció.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un cop s'hagi explicat la història se li preguntarà si vol practicar la tècnica, i a partir d'algunes de les conductes que s'hauran classificat com a incorrectes en l'activitat anterior, practicarem aquesta tècnica. - Per tal que ell ho pugui anar practicant se li dóna un carnet de la tortugueta. En el qual es recorda la tècnica i va rebent punts a mesura que la va practicant.
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Situacions diferents. - Plantilla amb el guió per saber si una conducta és correcta o incorrecta. - Conte de la tortugueta. - Carnet de la tortugueta.
Acció educativa permanent	<ul style="list-style-type: none"> - Tenir la plantilla visible a l'aula, amb el guió per saber si una conducta és correcta o incorrecta. - Potenciar la utilització de la tècnica de la tortugueta davant de qualsevol conflicte o situació frustrant. Recordar-li i reforçar-lo molt positivament. Quan l'hagi utilitzat sis vegades s'endurà una medalla a casa amb una nota positiva.

Sessió 9	
Competències emocionals	<p>Consciència emocional</p> <p>Regulació emocional</p> <p>Competència social</p>
Objectius de la sessió	<ol style="list-style-type: none"> 1. Presa de consciència de les pròpies emocions: la frustració 2. Adquirir vocabulari emocional. 3. Aprendre a controlar els impulsos emocionals. 4. Adquirir una estratègia per regular la frustració. 5. Adquirir i practicar el pensament alternatiu.

	<p>6. Preveure les possibles conseqüències a les pròpies accions o a les dels altres.</p> <p>7. Prendre consciència de les emocions que pot transmetre la música.</p> <p>8. Experimentar la relaxació per tranquil·litzar el nostre cos i ment.</p>
Temporalització	50 minuts
Desenvolupament de la sessió	<p>- Començarem la sessió fent memòria del que vam fer en la sessió anterior.</p> <p>Presentació de dos nous personatges: En Flexi i en Kokorroka. Adaptació de la web: El sonido de la hierba al crecer. http://elsonidodelahierbaelcrecer.blogspot.com.es/search/label/Flexibilidad?updated-max=2014-06-15T04%3A46%3A00-07%3A00&max-results=6#PageNo=5</p> <p>- En Flexi és un personatge que s'adapta a tot, quan es troba amb situacions difícils o que el fan enfadar, sempre respira i pensa... "No passa res, puc fer una altra cosa?" Sempre pensa amb diferents maneres de solucionar els problemes que es troba, i quan hi ha alguna cosa que no li surt bé, respira i pensa... no passa res! Puc fer una altra cosa?</p> <p>- En canvi, el seu amic Kokorroka, sempre està enfadat, quan no li surt alguna cosa, s'enfada, s'enfada i s'enfada i ho torna a intentar de la mateixa manera... En Kokorroka, moltes vegades necessita que el seu amic Flexi l'ajudi per poder torbar alguna solució.</p> <p>- A partir d'aquests dos personatges i amb materials que poden canviar de forma i amb d'altres que no, s'explicarà el significat de ser flexible o inflexible.</p> <p>Activitat: Entrem al laberint. Adaptació de la web: El sonido de la hierba al crecer. http://elsonidodelahierbaelcrecer.blogspot.com.es/2014/04/que-es-ser-flexible-estrategias-y-juegos.html</p> <p>- Un personatge ha d'anar d'una punta a un altre del laberint, però pel camí es va trobant amb diferents entrebancs: un arbre talla el camí, uns bombers han tallat el pas perquè hi ha un incendi, es troba molta caravana perquè a un home se li ha reventat la roda d'un cotxe... Aquest personatge primer reacciona com en Kokorroka, s'enfada i no controla la ràbia. Llavors se li pregunta a l'alumne què pot fer. Quan l'alumne demani ajuda a en Flexi, aquest primer recordarà la tècnica de la tortugueta per parar i respirar i a continuació dirà el seu lema: NO PASSA RES! Puc fer una altra cosa? I entre els dos buscarem diferents solucions per poder arribar al final del laberint.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Amb aquesta activitat es farà memòria de tot el que ha anat aprenent sobre la ràbia: què notem en el cos, quines idees ens vénen el cap, conseqüències, la tècnica de la tortugueta i el pensament alternatiu. <p>Activitat: Relaxo el cos amb la música (Renom, 2008, p.227).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Es demanarà a l'alumne que s'assegui al terra amb l'esquena recta, les cames creuades, les mans sobre les cames i els ulls tancats i que escolti la seva pròpia respiració durant uns minuts. A continuació sonarà una música de manera suau i tranquil·la i se li deixarà que vagi movent les mans al ritme de la música. Al cap d'uns minuts es para la música i sense obrir els ulls, sonarà una altra més excitant i se l'indicarà que sense aixecar-se del terra, actuï lliurement; pot moure les mans, els braços, el coll, les cames...a continuació, deixarà de sonar la música excitant i es demanarà silenci. Al cap d'uns segons, tornarà a sonar la música tranquil·la i al cap d'uns minuts es parerà i se tornarà a demanar que escolti la seva pròpia respiració. - En acabar l'activitat es deixarà un espai per comentar com s'ha sentit, amb quina música s'ha sentit millor...
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Titelles dels personatges Flexi i Kokorroka. - Material flexible i rígid. - Laberint amb diferents camins que arriben al final. - Música relaxant i excitant.
Acció educativa permanent	<ul style="list-style-type: none"> - Potenciar la utilització de la tècnica de la tortugueta i el lema d'en Flexi davant de qualsevol conflicte o situació frustrant. Recordar-li i reforçar-lo molt positivament quan les utilitzi i fer-lo adonar dels avantatges d'utilitzar-les i les conseqüències positives que rep. - Recordar la tècnica de relaxació per ajudar-lo a sentir-se més relaxant.

Sessió 10	
Competències emocionals	Consciència emocional Regulació emocional Competència social
Objectius de la sessió	1. Presa de consciència de les pròpies emocions: la frustració

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Adquirir vocabulari emocional. 3. Aprendre a controlar els impulsos emocionals. 4. Adquirir una estratègia per regular la frustració. 5. Adquirir i practicar el pensament alternatiu. 6. Preveure les possibles conseqüències a les pròpies accions o a les dels altres. 7. Prendre consciència de les emocions agradables que provoquen les visualitzacions.
Temporalització	50 minuts
Desenvolupament de la sessió	<p>- Començarem la sessió fent memòria del que vam fer en la sessió anterior.</p> <p>Activitat: Classifiquem amb en Flexi i en Kokorroka. Adaptació de la web: El sonido de la hierba al crecer.</p> <p>http://elsonidodelahierbaelcrecer.blogspot.com.es/2014/06/clasificamos-por-flexible-o-inflexible.html</p> <p>- Se li llegiran unes situacions en les que els personatges actuen de manera flexible o inflexible i ell els anirà classificant. Els personatges que han actuat de manera inflexible se'ls aconsellaran diferents alternatives que haguessin pogut fer i pensarem amb les possibles conseqüències.</p> <p>Activitat: Ajudo al monstre!</p> <p>- Es presenta un personatge nou amb una aplicació de la Tablet (Respira, piensa, actúa con Sesame). El personatge principal es va torbant en diferents situacions que el fan frustrar moltíssim i nosaltres l'hem d'ajudar a relaxar-se i a buscar plans diferents per aconseguir sentir-se millor. Posem en pràctica la tècnica de la tortugueta i el pensament flexible i alternatiu.</p> <p>Activitat: Visualització. Adaptació de l'activitat: "visualitzacions" (Carpena, 2012, p.134-135).</p> <p>- Es durà a terme una visualització amb un gos, ja que en aquest alumne li agraden moltíssim.</p> <p>- Es demanarà a l'alumne que tanqui els ulls i s'imagini que està passejant amb la seva família pel passeig i es troba uns amics que tenen un gos i li deixen acariciar. Quan l'acaricies notes que té el pel molt fi. El gos està content i et llepa la cara tot movent la cua. Els amos del gos et diuen que si vols pots jugar amb ell i t'encanta la idea. Li tires un pal i el gos va corrents a buscar-lo i te'l porta tot movent la cua i</p>

	<p>tu el tornes a acariciar. T'ho passes molt bé i rius molt.</p> <p>Al final, és hora de marxar li fas una abraçada al gos i la teva mare et fa un petó a tu per haver jugat tan bé amb aquest animal.</p>
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Situacions amb comportaments flexibles i inflexibles. - Titelles d'en Flexi i en Kokorroka. - Aplicació del monstre: Breathe. - Història de la visualització.
Acció educativa permanent	<ul style="list-style-type: none"> - Practicar el pensament alternatiu amb activitats variades: trencaclosques, buscar les diferències, problemes matemàtics... - Potenciar el pensament alternatiu i conseqüencial davant de qualsevol situació o conflicte.

Sessió 11	
Competències emocionals	<p>Consciència emocional</p> <p>Regulació emocional</p> <p>Autonomia personal</p> <p>Competència social</p>
Objectius de la sessió	<ol style="list-style-type: none"> 1. Presa de consciència de les pròpies emocions: la frustració 2. Adquirir vocabulari emocional. 3. Aprendre a controlar els impulsos emocionals. 4. Adquirir una estratègia per regular la frustració. 5. Adquirir i practicar el pensament alternatiu. 6. Preveure les possibles conseqüències a les pròpies accions o a les dels altres. 7. Prendre consciència dels diferents tipus de pensament (positiu i negatiu) que provoca una situació. 8. Estimular el pensament positiu. 9. Comprensió de les emocions dels altres.
Temporalització	50 minuts
Desenvolupament de la sessió	<ul style="list-style-type: none"> - Començarem la sessió fent memòria del que vam fer en la sessió anterior. <p>Activitat: El Puente</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=LAOICln3MM</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Després de visualitzar el vídeo li demanarem a l'alumne que ens expliqui què ha passat. Li anirem fent preguntes per tal de guiar-lo una mica tornarem a veure el curt però l'anirem tallant per tal de poder comentar bé el que està passant en cada moment. - Estil de preguntes: Què els hi ha passat als primers animals? Com se senten? S'han controlat? Com han actuat, com en flexi o com en Kokorroka? Els pots ajudar a pensar una alternativa? I els segons personatges, què els hi ha passat? Com s'han sentit? Com han actuat?... <p>Activitat: Pensament positiu i pensament negatiu. Adaptació de la web: El sonido de la hierba al crecer. http://elsonidodelahierbaelcrecer.blogspot.com.es/2015/01/estrategias-para-reconvertir-los.html</p> <ul style="list-style-type: none"> - S'explica a l'alumne, que davant d'una situació podem tenir dos tipus de pensament, el pensament positiu i el pensament negatiu. Es presenten dos gots, un amb la cara contenta(pensament positiu) i un amb la cara trista (pensament negatiu) i a partir d'una situació s'hauran de classificar els pensaments segons siguin positius o negatius. Al centre de la taula hi col·locarem la situació acompanyada d'una imatge representativa, a cada costat de la situació hi posarem els gots, llavors llegirem un pensament i el posarem sota del got que li correspongui (pensament positiu o negatiu). - A mesura que es vagin classificant els pensaments se li preguntarà a l'alumne, quins creu que ens ajuden a solucionar o a viure millor cada situació. <p>Activitat: Relaxant el cos (Renom, 2008, p.139).</p>
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Curtmetratge: El Puente. - Gots que representin el pensament positiu i negatiu. - Situacions amb imatges. - Pensaments positius i negatius. - Música lenta i suau.
Acció educativa permanent	<ul style="list-style-type: none"> - Practicar el pensament alternatiu amb activitats variades: trencaclosques, buscar les diferències, problemes matemàtics... - Potenciar la utilització de la tècnica de la tortugueta i el pensament alternatiu i

	<p>conseqüencial davant de qualsevol situació o conflicte.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Recordar la tècnica de relaxació per ajudar-lo a sentir-se més relaxant.
--	---

Sessió 12	
Competències emocionals	<p>Consciència emocional</p> <p>Regulació emocional</p> <p>Autonomia personal</p> <p>Competència social</p>
Objectius de la sessió	<ol style="list-style-type: none"> 1. Presa de consciència de les pròpies emocions: la frustració i la ràbia. 2. Aprendre a controlar els impulsos emocionals. 3. Adquirir estratègies per regular la frustració i la ràbia 4. Practicar el pensament alternatiu. 5. Preveure les possibles conseqüències a les pròpies accions o a les dels altres. 6. Estimular el pensament positiu. 7. Comprensió de les emocions dels altres.
Temporalització	50 minuts
Desenvolupament de la sessió	<ul style="list-style-type: none"> - Començarem la sessió fent memòria del que vam fer en la sessió anterior. <p>Activitat: M'he enfadat!</p> <ul style="list-style-type: none"> - Visualització del capítol m'he enfadat. http://www.ccma.cat/tv3/alacarta/minty-la-fada/mhe-enfadat/video/4689473/ - Després de visualitzar el vídeo li demanarem a l'alumne que ens expliqui què ha passat. Li anirem fent preguntes per tal de guiar-lo una mica tornarem a veure el curt però l'anirem tallant per tal de poder comentar bé el que està passant en cada moment. - Estil de preguntes: <p>Què els hi ha passat a la Noa? Com se sent? S'han controlat? Com han actuat, com en flexi o com en Kokorroka? La pots ajudar a pensar una alternativa? A tu t'aniria bé cantar? I deixar passar un temps? Els altres personatges com s'han sentit? Poden fer alguna altra cosa?</p> <p>Activitat: Què puc fer?</p> <ul style="list-style-type: none"> - A partir de diferents situacions que s'aniran explicant a través d'un dibuix, es

	<p>posarà en pràctica tot el que hem anat aprenent sobre la ràbia i sobre com regular-la: què notem en el cos, quines idees ens vénen el cap, conseqüències, la tècnica de la tortugueta i el pensament alternatiu i conseqüencial.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exemple se situacions: <ul style="list-style-type: none"> • Estic al pati i un nen xuta la pilota i em tira l'entrapà al terra. • El meu company/a del costat em treu la safata dels colors i no me la vol tornar. • Acompanyo a la meva mare al supermercat i vull comprar dònuts però ella em diu que no. • És l'hora d'anar al pati, però està plovent. • Intento fer un exercici i no em surt. • Estic fent una carrera i durant molta estona sóc el primer, però als últims segons un company/a m'avança i guanya.
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> - Capítol: M'he enfadat. - Històries - Pissarra bileda, retoladors i borrador.
Acció educativa permanent	<ul style="list-style-type: none"> - Practicar el pensament alternatiu amb activitats variades: trencaclosques, buscar les diferències, problemes matemàtics... - Potenciar la utilització de la tècnica de la tortugueta i el pensament alternatiu i conseqüencial davant de qualsevol situació o conflicte. - Recordar la tècnica de relaxació per ajudar-lo a sentir-se més relaxant.

3.8. Estratègies d'avaluació

L'avaluació és una part molt important del programa ja que em serveix per valorar si les activitats que s'han realitzat han estat útils per assolir aquells objectius que em plantejava a l'inici del programa i si el grau de competències emocionals de l'alumne han millorat després de fer tot el projecte. També és una eina de reflexió per fer propostes de millora d'aquelles activitats que cal modificar o fer algun retoc.

Durant aquest programa s'han fet tres tipus d'avaluació: L'avaluació inicial, la continua i la final. Les tres són importants i complementàries.

A l'**avaluació inicial** s'han descrit, a partir de l'observació, els coneixements previs d'en J, les seves habilitats i conductes (veure apartat 3.2.descripció del cas).

D'aquesta manera s'ha obtingut una diagnosi sobre el nivell de competències emocionals i necessitats que presentava l'alumne i quines calia començar a reforçar i treballar. Per completar aquesta valoració inicial també s'ha fet omplir un qüestionari a la tutora i a la vetlladora, que són les figures que passen més temps amb en J, juntament amb mi. En aquest es fan unes preguntes que s'hauran de tornar a respondre un cop acabat el programa i així poder veure l'evolució. Per elaborar el qüestionari m'he basat en el llibre: Disseny i avaluació de programes d'avaluació emocional (Álvarez, 2001).

A continuació es detalla el qüestionari que es va passar a la mestra tutora, a la vetlladora i que jo mateixa també vaig respondre, al mes de novembre, uns mesos abans de la intervenció.

Qüestionari	
Respon les preguntes tenint en compte que 0 és mai o gens i 10 sempre o molt	
1. Expressa com se sent durant el dia.	
2. Té consciència del seu estat emocional	
3. Quan s'enfada per algun motiu expressa el que li passa.	
4. Quan sent frustració o està enfadat ho expressa amb comportament inadequats.	
5. Quan està enfadat intenta autoregular-se.	
6. Utilitza vocabulari emocional (Estic content, trist, nerviós...m'he enfadat...)	
7. Mostra actituds positives per resoldre els conflictes.	
8. Disposa d'estratègies per regular la frustració de manera autònoma.	
9. Troba i accepta alternatives.	
10. Es mostra flexible davant de canvis o dificultats.	
11. Creus que hi ha hagut alguna millora?	

L'avaluació continua l'he dut a terme a partir de l'observació sistemàtica i acurada de les diferents sessions i a partir de respondre'm diferents preguntes sobre el funcionament de les activitats, la implicació d'en J, la comprensió del que volia transmetre i si hi havia una evolució. Per altra banda, al final de cada sessió també se li ha demanat a l'alumne, de manera oral, que fes una valoració de les activitats, si li

han agradat o sorprès, si creu que li seran útils, si l'han avorrit... d'aquesta manera també rebia un feedback directe. Per tant, l'avaluació contínua s'ha centrar/**centrat** en avaluar les activitats implementades, tant per part de l'educadora com per part de l'estudiant

I per últim, l'**avaluació final**, l'he dut a terme a partir de l'observació de l'alumne fora de l'espai de treball, és a dir en les diferents situacions que s'ha anat trobat amb els companys, al pati, a l'aula.... Aquesta observació m'ha servit per valorar si les estratègies i tècniques que s'han anat introduint i treballant les ha anat utilitzant en el seu dia a dia. A més, també han permès avaluar la posada en pràctica de les competències emocionals treballades amb ell durant la intervenció.

Per poder completar aquesta valoració final s'ha utilitzat el mateix qüestionari repòs a l'inici de curs per tal de veure quina evolució hi ha hagut.

3.9. Resultats de l'avaluació del programa

3.9.1. Resultats de l'avaluació inicial

A continuació us presento el qüestionari que es va passar a inici de curs, que ha estat completat per les tres professionals que intervenim més amb aquest alumne: La tutora, la mestra d'educació especial (jo) i la vetlladora.

Qüestionari	
Respon les preguntes tenint en compte que 0 és mai o gens i 10 sempre o molt	
1. Expressa com se sent durant el dia.	*T: 4 MEE: 3 V: 4
2. Té consciència del seu estat emocional	T: 2 MEE: 1 V: 2
3. Quan s'enfada per algun motiu expressa el que li passa.	T: 3 MEE: 1 V: 2
4. Quan sent frustració o està enfadat ho expressa amb comportament inadequats.	T: 9 MEE: 8 V: 9
5. Quan està enfadat intenta autoregular-se.	T: 2 MEE: 2 V: 2
6. Utilitza vocabulari emocional (Estic content, trist, nerviós...m'he enfadat...)	T: 4 MEE: 2 V: 3
7. Mostra actituds positives per resoldre els conflictes.	T: 1 MEE: 1 V: 2
8. Disposa d'estratègies per regular la frustració de manera	T: 0 MEE: 0 V: 2

autònoma.	
9. Troba i accepta alternatives.	T: 2 MEE: 3 V: 3
10. Es mostra flexible davant de canvis o dificultats.	T: 2 MEE: 3 V: 2
11. Creus que hi ha hagut alguna millora?	-

*T: tutora MEE: mestra d'educació especial V: vetlladora.

3.9.2. Resultats de l'avaluació contínua

A continuació presento les observacions fetes de cada sessió i els objectius, que m'havia plantejat en cadascuna d'elles, avaluats. De cada sessió s'especifica si l'objectiu ha estat assolit, si està en procés o no ha estat assolit per l'alumne. S'ha considerat que un objectiu està assolit quan l'alumne mostra seguretat i fluïdesa; quan no necessita el suport de la mestra, és a dir quan és autònom i va millorant la competència emocional treballada. Per altra banda, s'ha considerat que un objectiu està en procés, quan s'ha observat que l'alumne ha entès el concepte però encara necessita el suport de l'adult per poder identificar bé el que se li demana, poder-se expressar amb més concreció, raonar o poder desenvolupar bé la tècnica introduïda. I per últim, un objectiu s'ha considerat no assolit quan per manca de comprensió no s'ha pogut treballar o potenciar. D'aquests no n'hi ha hagut cap.

Sessió 1
<p>Conversa sobre les emocions. Què en sabem i recordem?</p> <p>Es mostra molt content quan se li explica que continuarem treballant les emocions igual que el curs passat, però quan se li pregunta quines emocions coneix, només diu content i enfadat. Mirant el conte del monstre dels colors, és capaç de dir les altres emocions, tot i que amb la calma, necessita el suport de la mestra.</p>
<p>Activitat: Quina emoció deuen sentir?</p> <p>Gaudeix a l'hora de visualitzar les diferents presentacions.</p> <p>En la part de reflexió es mostra més neguitós i amb ganes de veure la següent presentació. Amb preguntes més personals escolta més i és capaç de respondre més preguntes sobre les característiques facials i fisiològiques dels personatges.</p> <p>Quan acaba d'escoltar les reflexions del programa es mostra satisfet i en algun cas és capaç</p>

d'explicar el que ell ha sentit en alguna ocasió. Per exemple amb la por.			
Activitat: Jo sento... quan... Hem aprofitat la vivència explicada de la por per fer aquesta activitat, però no hem tingut temps d'escriure-ho. Ho farem als pròxims dies.			
Valoració final: S'ha mostrat participatiu en tot moment sobretot a l'hora de veure les diferents presentacions, les quals feien despertar-li experiències personals que volia explicar. A l'hora de reflexionar ha necessitat el meu suport i explicació de vivències per tal que continués motivat. Ja es mostrava neguitós. La última activitat l'he modificat ja que en J ja estava cansat i no era un bon moment per escriure. A mesura que anàvem avançant la sessió intentava afinar el seu vocabulari, però sense èxit.			
Objectius	Assolit	En procés	No assolit
1. Presa de consciència de les pròpies emocions:	X	X	
- Identificar què notem en el cos.			
- Identificar si és una emoció agradable o desagradable.			
2. Adquirir vocabulari emocional.		X	
3. Comprensió de les emocions dels altres.		X	

Sessió 2
Activitat: Com se sent? Gaudeix a l'hora de visualitzar les diferents escenes. És capaç d'identificar quina emoció senten els diferents personatges. Amb ajuda de l'adult va observant l'expressió facial i comunicació no verbal dels personatges.
Activitat: El mural de les emocions Gaudeix a l'hora de buscar diferents persones que mostrin una emoció en concret. Accepta que l'adult el faci fixar amb els detalls de l'expressió facial de les diferents fotografies. En ocasions és ell qui comenta els detalls de les fotografies. L'activitat és fora llarga però està molt motivat per fer-la.
Valoració final:

<p>S'ha mostrat participatiu en tot moment.</p> <p>Ha millorat a l'hora de fixar-se amb l'expressió no verbal de les persones.</p>			
Objectius	Assolit	En procés	No assolit
<p>1. Presa de consciència de les pròpies emocions.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificar què notem en el cos. - Identificar si és una emoció agradable o desagradable. 	X	X	
<p>2. Adquirir vocabulari emocional.</p>		X	
<p>3. Comprensió de les emocions dels altres:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Saber interpretar les expressions facials. - Saber interpretar les conductes dels altres. 	X X		

Sessió 3
<p>Activitat: Expressem amb la música</p> <p>Ha gaudit moltíssim i li ha agradat molt l'activitat.</p> <p>A l'inici es mostrava una mica cohibit però amb el modelatge de la mestra i al veure que no hi havia límits, mica en mica s'ha anat deixant anar i ha acabat utilitzant tota l'aula.</p> <p>Davant la pregunta com et sents, ha estat capaç de dir si se sentia més tranquil o nerviós i si el que sentia era agradable o no. Davant la pregunta què tens ganes de fer. Responia sense dificultats.</p> <p>Ha estat capaç d'identificar l'emoció que provocava cada música.</p> <p>A través de la música és capaç de connectar amb experiències personals, com la mort del seu avi i el que el seu pare li deia per consolar-lo.</p>
<p>Activitat: El mural de les emocions</p> <p>Davant la pregunta, què et fa pensar que sent aquesta emoció? Comença a nomenar característiques facials.</p>
<p>Activitat: Jo sento... quan...</p> <p>Pensa una situació sense dificultats.</p>
<p>Valoració final:</p> <p>Ha gaudit molt amb l'activitat de la música i ha estat molt motivat i receptiu quan la mestra li feia fixar-se amb com el cos responia a les diferents músiques.</p>

<p>Va millorant a l'hora de prendre consciència de les seves pròpies emocions i dels canvis que fa el seu propi cos.</p> <p>Ja és capaç de reconèixer les emocions a través de les expressions facials.</p>			
Objectius	Assolit	En procés	No assolit
<p>1. Presa de consciència de les pròpies emocions.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificar què notem en el cos. - Identificar si és una emoció agradable o desagradable. 	X	X	
<p>2. Prendre consciència de les emocions que pot transmetre la música.</p>	X		
<p>3. Adquirir vocabulari emocional.</p>		X	
<p>4. Reconèixer les diferents emocions a partir de les expressions facials.</p>	X		

Sessió 4
<p>Activitat: El twister de les emocions</p> <p>En un principi s'ha mostrat molt motivat i ha estat capaç d'identificar una o dues emocions de cada situació, tot i que per identificar la segona, en ocasions ha necessitat pistes de l'adult. Al de pocs minuts ja s'ha mostrat cansant de mantenir la postura que requeria posar la mà o el peu en el color de l'emoció i ja volia canviar d'activitat.</p>
<p>Activitat: Tots sentim el mateix?</p> <p>Li ha entusiasmat fer-ho! Ha estat molt concentrat, recordava les emocions que ell havia sentit i s'ha sorprès molt en veure que hi ha nens/es que sentien emocions diferents a les seves. Ha estat escolant als companys/es amb molta atenció i li ha agradat molt pintar el gràfic i recordar les diferents respostes.</p>
<p>Valoració final:</p> <p>És capaç de reconèixer les emocions bàsiques que sent en diferents situacions.</p> <p>L'activitat del twister li ha agradat però s'ha cansat de seguida. Les activitats han de ser curtes.</p> <p>Ha après que no tothom sent el mateix davant d'una mateixa emoció.</p> <p>Li encanta fer activitats en les quals participin altres nens/es de la classe.</p>

Objectius	Assolit	En procés	No assolit
1. Presa de consciència de les pròpies emocions. <ul style="list-style-type: none"> - Ser conscients que davant d'una situació podem tenir diferents emocions. - Identificar si és una emoció agradable o desagradable. 	X X X		
2. Adquirir vocabulari emocional.	X		
3. Comprensió de les emocions dels altres.			
4. Ser conscients que davant d'una mateixa situació pot ser que unes persones tinguin unes emocions diferents que les altres.	X		

Sessió 5			
Activitat: Expressem amb la música i el pinzell Ja fa dies que em pregunta quan treballarem les emocions i espera els dimecres amb impaciència. Quan li explico l'activitat de seguida es mostra molt motivat. Quan comença la música, al principi, es mostra insegur i expressa que no sap què fer. Però quan veu que la mestra també es posa a pintar figures que no tenen sentit i que li diu que no passa res, que escolti la música i es deixi portar... ho fa. Es mostra content en veure el resultat. Segueix les consignes molt bé. En veure el resultat dels quatre dibuixos, queda sorprès del dibuix que ha realitzat amb la música que ens posava nerviosos i que el cantant cantava amb ràbia, ja que només hi havia guixots. Ha escoltat la reflexió i l'ha comentat.			
Activitat: Jo sento... quan... Escull la ràbia. A l'hora d'escriure es mostra mandrós i amb poques ganes.			
Valoració final: En J gaudeix molt a través de la música i es mostra molt més receptiu a totes les reflexions que se li fan.			
Objectius	Assolit	En procés	No assolit

1. Presa de consciència de les pròpies emocions.	X		
2. Adquirir vocabulari emocional.		X	
3. Prendre consciència de les emocions que pot transmetre la música.	X		
Sessió 6			
Activitat: El termòmetre de la ràbia Té força facilitat per identificar quines situacions li provoquen molta ràbia i quines li provoquen molta alegria, però les que es troben en el degradat li resulten més difícils. Amb exemples de la mestra i pistes, les va situant en diferents graus d'intensitat.			
Activitat: La Marina i el roure Li agrada molt el conte i va responent les diferents preguntes que se li fan. Identifica els canvis que fa el cos de la protagonista quan està enfadada (expressió no verbal) Amb ajuda va situant la intensitat de l'emoció. Expressa que la protagonista no pot pensar perquè cada vegada està més enfadada.			
Activitat: Quan jo m'enfado noto que el cos... Sense les imatges és capaç de dir dues característiques que nota en el cos quan està enfadat. A través de les imatges li resulta molt més fàcil i les escull quasi totes.			
Activitat: Quina tranquil·litat! Gaudeix molt de l'activitat i ho expressa. Quan se li pregunta si estava més relaxat abans o ara diu que ara. Si se li pregunta perquè, diu perquè li ha agradat i s'ha calmat.			
Valoració final: En J es mostra molt participatiu, els contes li encanten però han de ser curts. Si el tornes a posar per comentar-lo ja es mostra més dispers. Ha gaudit molt de l'activitat de relaxació.			
Objectius	Assolit	En procés	No assolit
1. Presa de consciència de les pròpies emocions: La ràbia - Prendre consciència dels canvis que fa el cos quan estem enfadats; rigidesa, respiració, pensament... - Prendre consciència de les diferents intensitats de les emocions.		X X	

2. Adquirir vocabulari emocional.	X		
3. Comprensió de les emocions dels altres.	X		
4. Experimentar la relaxació per tranquil·litzar el nostre cos i ment.	X		

Sessió 7			
Activitat: com funciona la ràbia? Queda meravellat de l'ampolla de la ràbia. Entén perfectament que quan estem enfadats no podem pensar perquè les neurones del nostre cervell estan molt nervioses. Identifica algunes de les idees que li venen al cap quan està enfadat. Si la mestra li fa recordar situacions concretes és capaç de dir més coses. Reconeix que després d'enfadar-se es calma, tot i que a vegades costa una mica i llavors podem començar a pensar millor.			
Activitat: Quan jo m'enfado em venen al cap... Li agrada molt que li expliqui històries a la pissarra bileda i que les anem dibuixant tots dos. Participa força bé i comença a nomenar tots els canvis fisiològics que nota en el cos quan s'enfada molt, quines coses té ganes de fer i quines conseqüències tenen cada una de les accions.			
Activitat: Relaxant el cos. Espera l'activitat amb impaciència i col·labora moltíssim. Es relaxa molt, però té dificultats per tancar els ulls.			
Valoració final: Totes les activitats més visuals i manipulatives el motiven i l'interessen més. Poder explicar vivències personals li encanta i fa que pugui reflexionar més. El fet de que li expliqui historietes viscudes o semblants fa que estigui molt atent.			
Objectius	Assolit	En procés	No assolit
1. Presa de consciència de les pròpies emocions: La ràbia			
- Prendre consciència dels canvis que fa el cos quan estem enfadats; rigidesa, respiració...	X		
- Prendre consciència de les diferents intensitats de la	X		

ràbia.		X	
2. Identificar els pensaments que activa la ràbia.		X	
3. Reflexionar sobre possibles conseqüències que desencadenen les conductes realitzades.			
4. Experimentar la relaxació per tranquil·litzar el nostre cos i ment.	X		
5. Descriure el benestar que ofereix la relaxació.	X		

Sessió 8			
Activitat: Accions correctes i incorrectes Entén la diferència entre emoció i comportament. Classifica els comportaments correctes i incorrectes. En ocasions és capaç d'explicar el perquè.			
Activitat: La tortugueta Escolta el conte amb atenció. Mostra entusiasme per posar en pràctica la tècnica. El carnet de la tortugueta li ha agradat molt.			
Valoració final: Les dues activitats han estat senzilles però han servit per poder parlar de les seves conductes i comentar quan aquestes han estat correctes i quan no. Per utilitzar la tècnica de la tortugueta necessitarà l'ajuda i guia de l'adult. Per això ja en hem coordinat la tutora, la vetlladora i jo. Ha demanat l'activitat relaxant al final i s'ha enfadat quan li he dit que no teníem temps per fer-la. Tot i així he pogut reconduir-lo fent-lo pensar en diferents opcions com fer l'activitat a la tarda o un altre dia de la setmana. A més se li recorda que ja sabia que avui no hi hauria activitat relaxant perquè hem anticipat totes les activitats que faríem durant la sessió. Ho acaba acceptant i marxa content.			
Objectius	Assolit	En procés	No assolit
1. Presa de consciència de les pròpies emocions: La ràbia	X		
2. Entendre que totes les emocions són legítimes, però que els comportaments que tenim n'hi ha que són correctes i	X		

n'hi ha d'incorrectes.			
3. Facilitar la pràctica de pensar abans d'actuar.			
4. Ser crítics per avaluar quins comportaments són correctes i quins no.	X	X	
5. Aprendre a controlar els impulsos emocionals.		X	
6. Adquirir una estratègia per regular les emocions negatives.		X	

Sessió 9
Presentació de dos nous personatges: EN FLEXI I EN Kokorroka Li han agradat molt els dos personatges i sembla que ha entès el concepte de flexible i inflexible i que ser flexibles ens surt molt més a compte.
Activitat: Entrem al laberint L'activitat li ha agradat i a través de la interpretació de la mestra ha entrat molt a la història que se li explicava i hem acabat cridant el lema d'en Flexi: No passa res! Puc fer una altra cosa? Cada vegada que el personatge es trobava un entrebanc en J ja reia perquè jo feia de Kokorroka i ell m'aconsellava.
Activitat: Relaxo el cos amb la música Aquesta activitat no li ha agradat ja que no s'esperava que anés canviant la música. S'ha posat nerviós i s'ha frustrat. Tot i així hem pogut posar en pràctica la tortugueta i el fet d'explicar el que li passa sense cops ni crits. Hem cridat el lema d'en Flexi i després de fer l'activitat hem acabat amb la música relaxant com li agrada.
Valoració final: Les dues activitats han estat senzilles però han servit per poder parlar de les seves conductes i comentar quan aquestes han estat correctes i quan no. Per utilitzar la tècnica de la tortugueta necessitarà l'ajuda i guia de l'adult. Per això ja en hem coordinat la tutora, la vetlladora i jo. Un cop ja coneix una activitat, es poden fer petites variacions o necessita que se l'avisi des de l'inici de la sessió que l'activitat relaxant serà diferent, ja que sinó el canvi el frustra molt i s'enfada. Cal dir que es deixa guiar i aconsellar molt més i es mostra molt més receptiu. El fet de donar-li

un punt del carnet de la tortugueta el motiva molt. “Explota” menys vegades, però se l’ha de reconduir des d’un bon inici, ja que si “explota” necessita força temps per tornar a la calma.

Objectius	Assolit	En procés	No assolit
1. Presa de consciència de les pròpies emocions: la frustració	X		
2. Adquirir vocabulari emocional.	X		
3. Aprendre a controlar els impulsos emocionals.		X	
4. Adquirir una estratègia per regular la frustració.		X	
5. Adquirir i practicar el pensament alternatiu.		X	
6. Preveure les possibles conseqüències a les pròpies accions o a les dels altres.		X	
7. Prendre consciència de les emocions que pot transmetre la música.	X		
8. Experimentar la relaxació per tranquil·litzar el nostre cos i ment.	X		

Sessió 10

Activitat: Classifiquem amb en Flexi i en Kokorroka

Classifica les diferents actuacions amb facilitat i explica el perquè.

És capaç de buscar una alternativa a la conducta del personatge que ha actuat com en Kokorroka.

Va recordant l’estratègia de la tortugueta.

Activitat: Ajudo al monstre!

Li ha encantat, tot i que la part de l’explicació que hi ha entre mig de la presentació se li ha fet llarga.

A l’hora de pensar en alternatives mostra moltes dificultats, li he hagut de donar diferents opcions i ell escollir-ne alguna, ja que per ell sol només diu fer la tortugueta, però no quines accions pot fer el personatge per solucionar el problema.

Activitat: Visualització

Ha gaudit molt i ho ha expressat.

Valoració final: <p>En Flexi i en Kokorroka són un bon recurs per treballar la flexibilitat de pensament i en J hi ha connectat molt.</p> <p>El recurs del monstre també li ha agradat però encara mostra dificultats per pensar alternatives.</p> <p>Comença a veure els beneficis de la relaxació i les visualitzacions de coses que ens agraden o en s surten bé i se li donen pautes per fer-ho a casa.</p>			
Objectius	Assolit	En procés	No assolit
1. Presa de consciència de les pròpies emocions: la frustració	X		
2. Adquirir vocabulari emocional.	X		
3. Aprendre a controlar els impulsos emocionals.		X	
4. Adquirir una estratègia per regular la frustració.	X		
5. Adquirir i practicar el pensament alternatiu.		X	
6. Preveure les possibles conseqüències a les pròpies accions o a les dels altres.	X		
7. Prendre consciència de les emocions agradables que provoquen les visualitzacions	X		

Sessió 11
Activitat: El Punte <p>A través del curt i amb la guia de la mestra va identificant la intensitat de la ràbia. Identifica el moment en el qual els personatges ja no poden pensar bé i actuen com en Kokorroka. Li agrada l'alternativa que troben els animalons petits.</p>
Activitat: Pensament positiu i pensament negatiu. <p>Classifica els diferents pensaments correctament i identifica el que ens ajuda a actuar millor. Es cansa de seguida.</p>
Activitat: Relaxant el cos <p>Li encanta i expressa que a casa demanarà als pares per poder-ho posar en pràctica a l'habitació.</p>
Valoració final:

Té molt clara l'estratègia de la tortugueta però continua necessitant que la mestra li doni opcions per tal que ell pugui escollir una alternativa.

Objectius	Assolit	En procés	No assolit
1. Presa de consciència de les pròpies emocions: la frustració	X		
2. Adquirir vocabulari emocional.	X		
3. Aprendre a controlar els impulsos emocionals.		X	
4. Adquirir una estratègia per regular la frustració.	X		
5. Adquirir i practicar el pensament alternatiu.		X	
6. Preveure les possibles conseqüències a les pròpies accions o a les dels altres.	X		
7. Prendre consciència dels diferents tipus de pensament (positiu i negatiu) que provoca una situació.	X		
8. Estimular el pensament positiu.	X		
9. Comprensió de les emocions dels altres.	X		

Sessió 12

Activitat: M'he enfadat!

Participa i busca solucions.

L'estratègia de cantar no l'ha convençut gaire però el de deixar passar una estona i pensar en altres coses sí.

Activitat: Què puc fer?

A través d'històries és capaç de dir alguna alternativa a la conducta escollida pel personatge.

Normalment són alternatives que hem comentat durant les sessions anteriors: Demanar ajuda, dir el que li passa, demanar de manera assertiva el que vol, pensar que no passa res i buscar un altre joc...

Valoració final:

Comença a ser capaç de pensar alternatives útils de manera més automàtica.

Objectius	Assolit	En procés	No assolit
1. Presa de consciència de les pròpies emocions: la frustració i la ràbia.	X		
2. Aprendre a controlar els impulsos emocionals.		X	

3. Adquirir estratègies per regular la frustració i la ràbia	X		
4. Practicar el pensament alternatiu.		X	
5. Preveure les possibles conseqüències a les pròpies accions o a les dels altres.	X		
6. Estimular el pensament positiu.	X		
7. Comprensió de les emocions dels altres.	X		

3.9.3. Resultats de l'avaluació final

La valoració final és, indubtablement, molt positiva.

Des d'un inici en J ha connectat molt amb totes les activitats i les tècniques i consells que se li anaven mostrant i s'ha vist una millora considerable de tots els aspectes treballats. Cal dir però, que sense la coordinació entre els diferents adults que intervenim amb en J, aquesta millora hagués estat més tímida, ja que en J necessita la guia de l'adult, necessita que se li faci de consciència i per fer-ho cal que tots els mestres actuem de la mateixa manera i que tots estiguem assabentats de les tècniques que s'estan ensenyant i practicant.

El fet d'elaborar un carnet en el qual es guanyin punts cada vegada que fa la tècnica de la tortugueta ha estat un "plus" de motivació per fer-la i una manera de trencar amb la dinàmica que tenia. També ho valoro molt positivament.

És cert que encara que en les sessions en J sigui capaç de classificar les conductes correctes i incorrectes i els pensaments positius i negatius, encara li resulta difícil identificar-los en el moment del conflicte o quan s'està frustrant, tot i així, a mesura que ha anat passant el curs s'ha anat mostrant molt més receptiu i les conductes més explosives han reduït força fent que en el moment de frustració sigui més fàcil calmar-se i escoltar i posar en pràctica el que s'havia treballat en les sessions d'educació emocional. En els moments de més frustració i ràbia (que s'han reduït de manera clara), ha deixat de fer-se mal a ell mateix, passant a cridar, fer cops a un coixí, guixar un paper i a estar-se a un racó o passejar, picant de peus, fent que la reacció sigui una mica més acceptada i menys dolorosa. En moments d'un nivell de frustració més baix és capaç d'utilitzar les tècniques introduïdes, (amb ajuda de l'adult) ha augmentat el

nivell de flexibilitat i tolerància i no es mostra tant irritat, fent que de seguida pugui seguir els consells i pugui anticipar les conseqüències.

Així doncs, les conductes més violentes han reduït força, les experiències d'en J han estat més positives, s'ha sentit orgullós d'ell mateix en veure que podia tolerar els canvis millor o resoldre un repte de manera més assertiva i per tant, també hem influït en la seva autoestima. Per tant, s'ha aconseguit que millori la seva competència emocional i que, per tant augmenti el seu benestar personal i social. Per altra banda ha après a confiar més en l'adult, veient-lo com un referent i model.

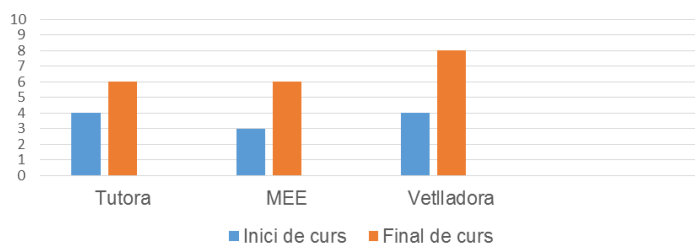
Malgrat la valoració de la feina feta és molt bona perquè ha anat assolint tots els objectius plantejats, cal seguir treballant els diferents aspectes i ampliar-los amb estratègies de resolució de conflictes.

La proposta de cara al futur és que durant tot el curs vinent es continuï fent aquest treball per recordar les tècniques introduïdes i per potenciar les altres competències emocionals que no s'han pogut treballar en aquest projecte.

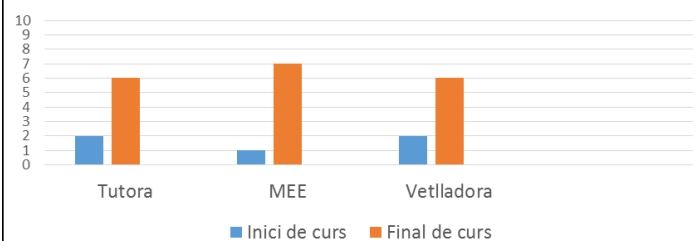
Cal dir que un dels punts forts d'aquest programa ha estat la participació dels diferents docents. Tot i que la vetlladora i la tutora no han tingut una formació en educació emocional, s'han deixat guiar i aconsellar i hem pogut treballar totes seguint la mateixa línia i reforçant l'expressió emocional d'en J i aquelles tècniques introduïdes a les sessions. També ens hem coordinat amb el servei extern que intervé amb en J per compartir estratègies i dubtes. Tot i així, hi ha un punt feble que per cara el curs vinent intentaré millorar, que ha estat la participació de la família. Per diferents motius ha estat difícil coordinar-nos i aconseguir que a casa també potenciessin totes les estratègies i habilitats que s'han treballat a l'escola. Considero que és molt important aconseguir que escola i família vagin units, ja que la família és l'entorn més proper, important i influent pel nen i si l'escola i la família estan coordinades i unides l'afecte i la influència del treball realitzat serà més gran i més afectiva. Així doncs aquest és un aspecte a millorar.

A continuació us mostro una comparativa dels resultats obtinguts en el qüestionari que es va passar tant a l'inici com al final de curs, on es pot observar la valoració han fet les professionals que intervenen més amb aquest alumne i la millora que s'ha observat en tots els aspectes.

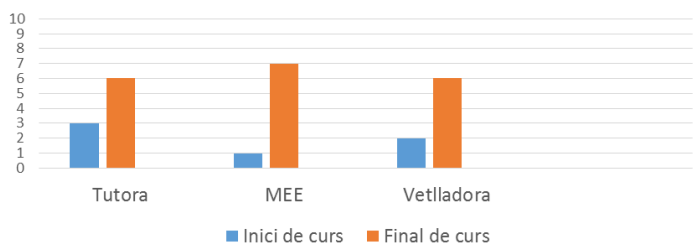
1. Expressa com se sent durant el dia.



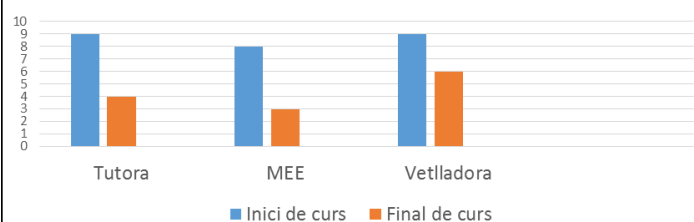
2. Té consciència del seu estat emocional.



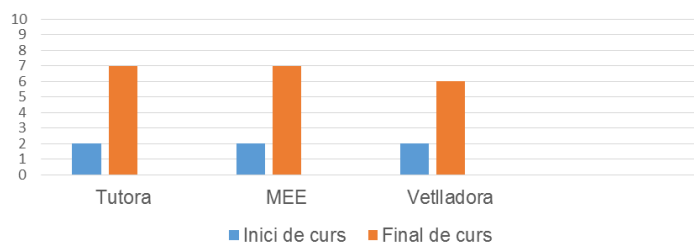
3. Quan s'enfada per algun motiu expressa el que li passa.



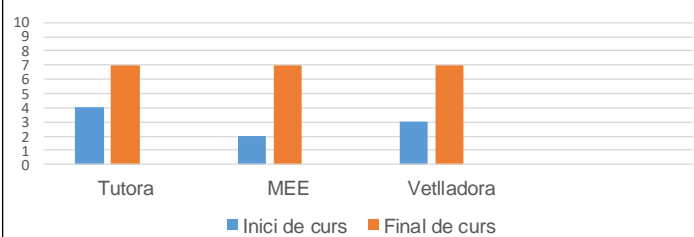
4. Quan sent frustració o està enfadat ho expressa amb comportaments inadequats.



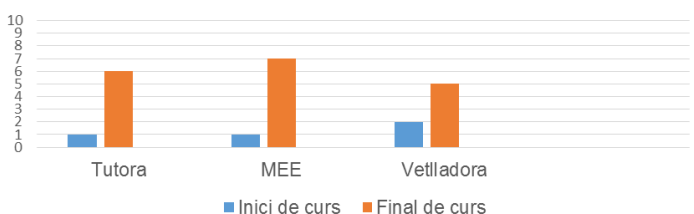
5. Quan està enfadat intenta autoregular-se.



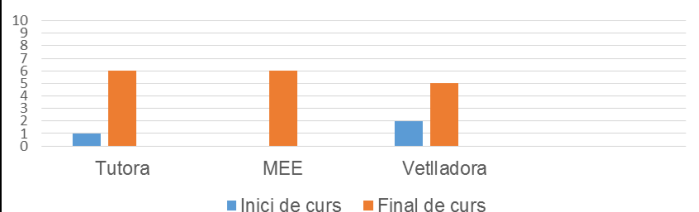
6. Utilitza vocabulari emocional.



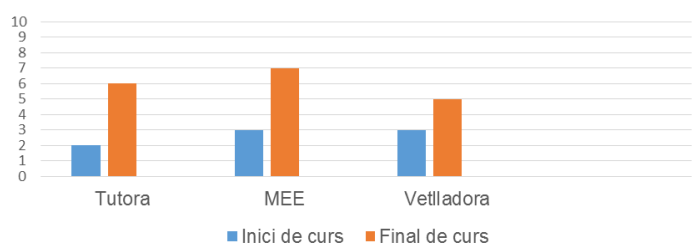
7. Mostra actituds positives per resoldre els conflictes.



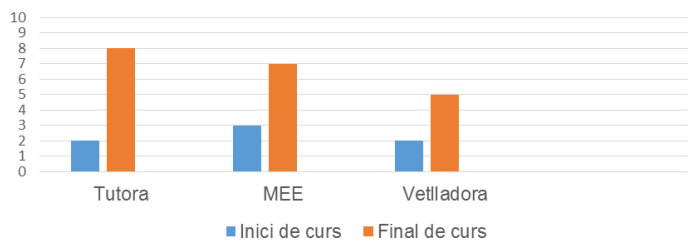
8. Disposa d'estratègies per regular la frustració de manera autònoma.

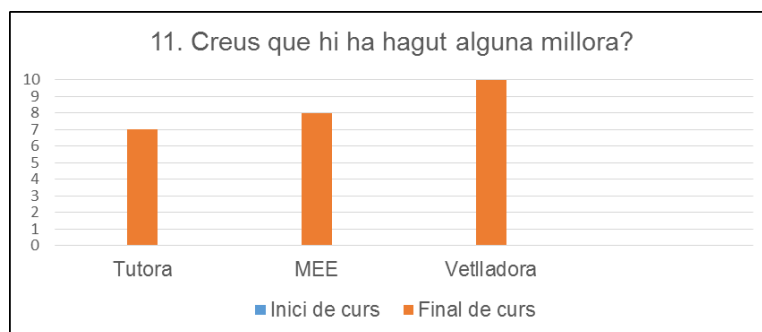


9. Troba i accepta alternatives.



10. Es mostra flexible davant de canvis o dificultats.





4. Conclusions

Un cop elaborat el programa, havent realitzat i avaluat les diferents sessions i havent fet la valoració final, la conclusió que se'n pot extreure és que hi ha hagut una millora en tots aquells aspectes treballats, però que tenint en compte les característiques i les capacitats de l'alumne aquest treball ha de continuar sent sistemàtic i permanent.

Tot i que cal saber veure la humilitat d'aquest projecte, considerant-lo com un principi d'un treball constant que s'ha d'anar fent durant tota l'escolaritat de l'alumne, i s'ha d'anar ampliant i incidint en les diferents emocions, les conclusions en són positives.

La conclusió principal que n'extrec és que és evident que l'educació emocional beneficia al desenvolupament integral de la persona ja que s'aconsegueix que l'infant es conegui més a ell mateix, s'accepti, es reguli, s'estimi i es relacioni amb més seguretat, assertivitat i eficàcia; és a dir vagi formant la seva personalitat d'una manera més afectiva i sana.

Una altra conclusió és que aquelles persones amb una discapacitat intel·lectual moderada, també poden aconseguir millores significatives en relació a la intel·ligència emocional si sabem com fer-ho, si els hi presentem activitats properes i ajustades a les seves característiques i si els sabem acompanyar en el seu dia a dia. Tot i així, cal tenir en compte que aquestes millores i canvis seran més lents però no pitjors.

Passa el mateix amb els alumnes amb un trastorn explosiu intermitent. Degut a aquest trastorn sabem que de manera orgànica tenen una predisposició a actuar de manera més impulsiva i exagerada però amb constància, un treball sistemàtic i una bona coordinació amb totes les persones que intervenen amb l'infant es poden aconseguir unes millores considerables pel que fa a les diferents competències emocionals.

Cal potenciar doncs que la taca d'oli cada vegada es vagi fent més gran i cada cop siguem més docents, famílies i persones dedicades en el món de l'educació que veiem

la necessitat d'incidir i desenvolupar aquesta intel·ligència intrapersonal i interpersonal per aconseguir, al final, persones més felices.

5. Bibliografia

Llibres:

- Álvarez González, M. (2001). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Barcelona: Wolters Kluwer Educación.
- American Psychiatric Association. (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales DSM-5* (5a ed.). Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- American Psychiatric Association (2013). *Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM-5*, Arlington, VA: American Psychiatric association.
- Asociación Americana de Discapacidades Intelectuales y del Desarrollo. (2011). *Discapacidad intelectual. Definición, clasificación y sistemas de apoyo* (11a ed.). Madrid: Alianza Editorial.
- Bisquerra Alzina, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Barcelona: Editorial Síntesis.
- Bisquerra Alzina, R. (2016). *10 Ideas Clave. Educación Emocional*. Barcelona: Editorial Graó.
- Bizkarra, K. (2005). *Encrucijada emocional*. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer
- Bonino, S (1984). *La frustración en la dinámica del desarrollo*. Barcelona: Editorial Herder SA
- Carpena, A. (2012). *Com et sents?: Educació socioemocional dels cinc als dotze anys*. Vic: Eumo Editorial.
- Ellis, A (1999). *Controle su ira antes que ella la controle a usted. Cómo dominar las emociones destructivas*. Barcelona: Editorial Paidós.
- Filella, G. (2014). *Aprender a convivir. Happy 8-12: Videojoc per al desenvolupament de les competències emocionals*. Barcelona: Barcanova.
- GROU (2009). *Activitats per al desenvolupament de la intel·ligència emocional en els nens*. Barcelona: Paramón Ediciones S.A.

- López, Cassà, E. (2012). *Educación emocional, programa para 3-6años*. Madrid: Wolters Kluwer.
- Mestre Navas, J., Guil Bozal, R. (2012). *La regulación de las emociones. Una vía a la adaptación personal y social*. Madrid: Psicología pirámide.
- Renom, Agnès. (2012). *Educación emocional. Programa para Educación Primaria (6-12 años)*. Madrid: Wolters Kluwer.

Normatives:

- Llei d'Educació de Catalunya. Llei 12/2009, de 10 de juliol, d'educació. Diari oficial de la Generalitat de Catalunya.
- DECRET 119/2015, de 23 de juny, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació primària. Diari Oficial de la Generalitat de Catalunya.
- Llei orgànica 8/2013, de 9 de desembre, per a la millora de la qualitat educativa. Boletín oficial del estado.
- Generalitat de Catalunya, departament d'ensenyament (2016). *Un currículum competencial per a l'educació primària. Un pas més cap a l'assoliment de les competències bàsiques*. Generalitat de Catalunya Departament d'Ensenyament.
- Direcció General d'Educació Infantil i Primària. (2015). *De l'escola inclusiva al sistema inclusiu. Una escola per a tothom, un projecte per a cadascú*. Generalitat de Catalunya Departament d'Ensenyament.
- Direcció General d'Educació Infantil i Primària. (2015) *Competències bàsiques de l'àmbit d'educació en valors*. Generalitat de Catalunya Departament d'Ensenyament.

Articles web:

- Generalitat de Catalunya, Departament d'Ensenyament. (2015). Un currículum competencial per a l'Educació Primària. Avançament. [en línia]. Disponible en: <http://ensenyament.gencat.cat/ca/departament/linies-estrategiques/curriculums-competencials/> [consulta: 11 d'abril del 2017]
- Equip de l'Observatori FAROS de l'Hospital Sant Joan de Déu (2017). Consells per ensenyar al teu fill a tolerar la frustració. [en línia]. Disponible en:

<http://faros.hsjdbcn.org/ca/articulo/consells-ensenyar-teu-fill-tolerar-frustracio>

[Consulta: 20 d' abril del 2017]

Webs:

- El sonido de la hierba al crecer: <http://elsonidodelahierbaelcrecer.blogspot.com.es/>
[Consulta: 3 de gener del 2017]
- Emocions i sentiments1: Emocions bàsiques:
https://www.educaixa.com/microsites/KitsCaixa_valores/emocions%20basiques/index.html [Consulta: 18 de desembre del 2016]
- Dinámica de emociones para primaria: <https://www.youtube.com/watch?v=hCbP-YQ9XLM> [Consulta: 18 de desembre del 2016]
- La Marina i el roure: <https://www.youtube.com/watch?v=dE1UknZExEo> [Consulta: 20 de desembre del 2016]
- El puente: <https://www.youtube.com/watch?v=LAOIClt3MM> [Consulta: 19 de gener del 2017]
- M'he enfadat:
<http://www.ccma.cat/tv3/alcanta/minty-la-fada/mhe-enfadat/video/4689473/>
[Consulta: 3 de març del 2017]

Altres documents:

- Manzano, S. (2014). *Tolerar la frustració des de la infància*. Projecte Final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar. Barcelona: Universitat de Barcelona.
Dipòsit Digital: <http://hdl.handle.net/2445/64445>
- Nogué Algueró, I. (2016). *Educació emocional per a joves amb discapacitat intel·lectual*. Projecte final del postgrau en Educació emocional i benestar. Barcelona: Universitat de Barcelona.
Dipòsit Digital: <http://hdl.handle.net/2445/105962>

6. Annexos